



ÚJBUDA 60+ PROGRAM 2017. MÁJUS HAVI PROGRAMLISTA



Dátum		A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	Elérhetőség	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		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 segítséggel csütörtök, péntek: számítógéphasználati lehetőség segítséggel + okoseszközzel kapcsolatos segítségnyújtás
Előzetes egyeztetés alapján		Lelki segítő beszélgetések időseknek	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!

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 megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	Elérhetőség	Megjegyzés
május 1. hétfő	Találkozó: 7.30 fogaskerekű Városmajori végállomásánál	60+ természetjárás	Budai-hegység	ingyenes	Thaly Emese (Olajipari Tb.SE)	227-4089	Előzetes jelentkezés szükséges
május 1. hétfő	Találkozó: 7.35 Déli pu., a tábláknál (ind. 7.50)	60+ természetjárás	Vértessig., Csákvár-Vértessigzma-Várgesztes Táv: 14 km, Szint: 250 m	ingyenes	Somóczi Szilvia (CAOLA)	06 30 340-3490	Előzetes jelentkezés szükséges
május 2. kedd	09.00-10.00	Izületi torna Horváth Péter tanár vezetésével	Gazdagrét-Csíkihegyek Általános Iskola 1118 Bp., Csíki-hegyek u. 13-15.	2500Ft/5 alkalom, 5000Ft/10 alk.	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
május 2. 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	
május 2. kedd	10.00	A hónap alkotója Lászlóffy Ilona: 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 május 31-ig látogatható nyitva tartási időben.
május 2. 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	
május 2. kedd	10.00-12.00	Fotótanoda 60+-kezdő	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

Dátum		A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	Elérhetőség	Megjegyzés
május 2. kedd	10.00-12.30	Tarokk, rómi, rejtvény klub	Kelen Civil Közösségek Háza 1119 Bp., Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Kassai Mihályné, Sári 60+ Program önkéntes	A program ideje alatt a helyszínen, a 206-6840 telefonszámon vagy a kelencivilkozosseg@ujbuda.hu e-mail címen	a résztvevők maguk döntik el, melyik játékot választják
május 2. 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 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
május 2. kedd	12.00-15.00	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
május 2. 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	
május 2. kedd	14.00-16.00	Döngicsélő-nyugdijas 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	
május 2. kedd	14.00-17.00	A 60+Fotókör "Nemzedékek" c. kiállításának megnyitója	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Újbuda 60+ Médiaműhely Fotósok (Áment Zsóka 60+ Program önkéntes)	06 70 261-0369	

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 megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	Elérhetőség	Megjegyzés
május 2. kedd	15.00-17.00	Afázia Budai Tagozata	Kelen Civil Közösségek Háza 1119 Bp., Petzvál J. u. 42.		Szilágyi György önkéntessegítő	06 30 934- 8916	A beszédnehezítettek rehabilitációs önszorgató csoportjának szakmai foglalkozását Medgyessy László, logopédus tartja alkalmanként
május 2. kedd	16.00-19.00	Kártya Klub	1119 Bp., Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Kelenvölgyi Közösségi Ház	424-5363	
május 3. 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	Váradi Istvánné 60+ Program önkéntes	06 20 944-4378	Két kör (1600 m) gyaloglása, emelkedő nélkül. Tempó igény szerint, inkább lassú. Zivatar, felhőszakadás esetén a gyaloglás elmarad!
május 3. szerda	09.00-12.00	Kézimunka klub	Gazdagréti Közösségi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Közösségi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Nyugdíjas klub kézimunka tevékenység
május 3. szerda	09.30-10.30	Német társalgási klub középhaladó	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Bujákiné Szántó Zsófia/Adolffyné Szederjei Ágnes 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 megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	Elérhetőség	Megjegyzés
május 3. szerda	09.30-11.30	Dietetikai (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 táplálkozási szakemberrel Előzetes jelentkezés szükséges
május 3. 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	
május 3. szerda	12.00-13.00	Pilates	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	5000 Ft/10 alkalom, 1000 Ft/5 alk.	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Pilates szakképzett oktatóval
május 3. szerda	14.00-17.00	Bridzs – Sakk Klub	Kelen Civil Közösségek Háza 1119 Bp., Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Kassai Mihályné, Sári 60+ Program önkéntes	A program ideje alatt a helyszínen, a 206-6840 telefonszámon vagy a kelencivilkozossag@ujbuda.hu e-mail címen	Tichy-Rács József sakk és bridzsoktató oktat 14 -15 óráig
május 3. 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 4920-397	kártya klub, internet és könyvtárhasználat, beszélgetés egy csésze ital mellett
május 3. szerda	15.00-16.00	Szenior Örömtánc	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	500 Ft/alk.	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon	Az idősebb korosztály számára kifejlesztett egészségmegőrző és betegségmegelőző mozgásforma.

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 megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	Elérhetőség	Megjegyzés
május 3. 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	
május 3. szerda	17.00-19.00	Horgoló Kör	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	300 Ft	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	
május 4. csütörtök	08.00-12.00	Őstermelői Piac	Kelenvölgyi Községi Ház Kertje 1116 Bp., Kardhegy utca 2.			424-5363	
május 4. csütörtök	08.00-12.00	Vásár	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Olcsó Vásár	424-5363	
május 4. csütörtök	09.00-10.00	Izületi torna Horváth Péter tanár vezetésével	Gazdagrét-Csíkihegyek Általános Iskola 1118 Bp., Csíki-hegyek u. 13-15.	2500Ft/5 alkalom, 5000Ft/10 alk.	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
május 4. 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	
május 4. 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	
május 4. csütörtök	09.00-12.30	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, H2: 11.15
május 4. csütörtök	09.30-12.00	Optikai látásvizsgálat	USZOSZ Keveháza Idősek Klubja 1119 Bp., Keveháza u. 6.	ingyenes	Keveháza Idősek klubja Szabó Imréné	06 1 786-6325	látásromlás,szemüveg csináltatás

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 megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	Elérhetőség	Megjegyzés
május 4. csütörtök	14.00-15.00	Weiner Leó Zeneiskola Anyák napi koncertje	USZOSZ 1119 Bp., Keveháza u. 6. szabadtéri rendezvény	ingyenes	Újbudai Szociális Szolgálat	789-2055, 06 70 4920-397	szabadtéri koncert csak jó idő esetén kerül megrendezésfd! Előzetes telefonos regisztráció szükséges
május 4. csütörtök	14.00-19.00	Sakk Klub	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Sakk kedvelők klubja
május 4. csütörtök	15.00-16.00	3-1-2 meridiántorna	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Idős torna
május 4. 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	
május 4. 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
május 4. 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	
május 4. csütörtök	15.15-16.45	Jóga (Etka)	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.		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 | e-mail: 60plusz@ujbuda.hu

Dátum		A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	Elérhetőség	Megjegyzés
május 4. 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 összejövele
május 4. csütörtök	16.00-18.00	Kelenvölgyi Festőiskola	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Barlai László	06 20 477-3186	
május 5. péntek	10.00-11.00	Zumba light	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	5000 Ft/10 alkalom, 1000 Ft/5 alk.	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	latin mozgás
május 5. 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	
május 5. péntek	10.00-11.00	60+ Pilates (haladó)	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	Kutasi Viktória	Kelenvölgyi Községi Ház	06 30 438-0156	
május 5. 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	
május 5. péntek	10.00-12.30	„Kártyavár” és rejtvényklub	Kelen Civil Községek Háza 1119 Bp., Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Kassai Mihályné, Sári 60+ Program önkéntes	Jelentkezés: 2066-840 telefonon vagy kelencivilkozoseg@ujbuda.hu e-mailen	A program előzetes jelentkezéshez kötött, min. 6 fővel indul. Résztevők maguk döntik el, melyik kártyajátékot és/vagy rejtvényfejtést választják
május 5. péntek	11.00-12.00	Callanetics	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	1200 Ft	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	Foglalkozásvezető: Nagné Tauzin Csilla

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 megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	Elérhetőség	Megjegyzés
május 5. 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	
május 5. péntek	11.00-12.00	Zumba light	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	5000 Ft/10 alkalom, 1000 Ft/5 alk.	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	latin mozgás
május 5. péntek	16.00-18.00	Kelenvölgyi Festőiskola	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	Barlai László	Kelenvölgyi Községi Ház	06 20 477-3186	
május 5. péntek	18.00-20.00	Autómodell Klub	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	ingyenes	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	
május 5. péntek	18.00-19.00	Kiállításmegnyitó	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	ingyenes	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	Baker Ági Élmények, hangulatok című kiállításának megnyitója
május 5. péntek	18.00-19.30	Anyák napja az AKH Opera- és Dalstúdiójának koncertje Csák József operaénekes festményeinek kiállítás megnyitójával vendég: Gyurkovics Zsuzsa színművész	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	500 Ft/előzetes regisztráció	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon	
május 6. szombat	Találkozó: 9.00 Boráros tér HÉV állomás	60+ természetjárás	Tamariska domb, Tanösvény, kálvária, Ráckevei Dunapart Táv: 6 km, Szint: 50 m	ingyenes	Hattyár Zsuzsa (CAOLA)	06 30 352-2694	

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 megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	Elérhetőség	Megjegyzés
május 6. szombat	12.00-13.00	60+Médiaműhely rádiósainak magazinműsora a Civil Rádióban új adás	Civil Rádió FM 98.0		Újbuda 60+ Médiaműhely (Kéri Juli 60+ Program önkéntes)	06 30 453-8755	
május 7. vasárnap	Találkozó: 7.45 Nyugati pu. pénztárak (ind.: 8.07)	60+ természetjárás	Börzsöny hg., Zebegény-Hegyes tető-Nagymaros Táv: 13 km, Szint: 300 m	ingyenes	Somóczi Szilvia (CAOLA)	06 30 340-3490	Előzetes jelentkezés szükséges
május 8. 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	
május 8. hétfő	10.00-11.00	Zumba light	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	5000 Ft/10 alkalom, 1000 Ft/5 alk.	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	latin mozgás
május 8. 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	
május 8. hétfő	10.00-12.30	Bridzs, rómi, rejtvény klub	Kelen Civil Községek Háza 1119 Bp., Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Kassai Mihályné, Sári 60+ Program önkéntes	A program ideje alatt a helyszínen, a 206-6840 telefonszámon vagy a kelencivilkozosseg@ujbuda.hu e-mail 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 megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	Elérhetőség	Megjegyzés
május 8. 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	
május 8. 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	
május 8. hétfő	11.00-12.00	Zumba light	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	5000 Ft/10 alkalom, 1000 Ft/5 alk.	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	latin mozgás
május 8. hétfő	14.00-16.00	Együtt egymásért!-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	
május 8. hétfő	15.00-16.00	Zenés Kímélő Torna	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	1000 Ft/5 alkalom	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Kímélő zenés torna Majorszky Klára szakoktatóval.
május 8. hétfő	15.00	Rejtvényfejtő Klub	Polgármesteri Hivatal (Bp. XI. Bocskai út 39-41.) I. emelet 114. terem)			Gabonyi Erika sport ügyintéző 372-3482	
május 8. 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.

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 megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	Elérhetőség	Megjegyzés
május 8. hétfő	16.00-18.00	Útifilmvetítés: Szicília	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	
május 8. hétfő	17.00-19.00	Keresztrejtvényfejtők Klubja	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	
május 8. hétfő	18.15-20.00	Kertbarát Kör	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	Ingyenes	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	
május 8. hétfő	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	
május 9. 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	
május 9. kedd	09.00-10.00	Izületi torna Horváth Péter tanár vezetésével	Gazdagrét-Csíkihegyek Általános Iskola 1118 Bp., Csíki-hegyek u. 13-15.	2500Ft/5 alkalom, 5000Ft/10 alk.	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
május 9. 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	
május 9. kedd	10.00-12.00	Fotótanoda 60+-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., 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 megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	Elérhetőség	Megjegyzés
május 9. kedd	10.00-12.30	Tarokk, rómi, rejtvény klub	Kelen Civil Közösségek Háza 1119 Bp., Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Kassai Mihályné, Sári 60+ Program önkéntes	A program ideje alatt a helyszínen, a 206-6840 telefonszámon vagy a kelencivilkozosseg@ujbuda.hu e-mail címen	a résztvevők maguk döntenek el, melyik játékot választják
május 9. 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	
május 9. kedd	12.00-15.00	Konditorna 60+	Albertfalvi Közösségi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	bérlet	Albertfalvi Közösségi 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
május 9. 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	
május 9. kedd	14.00-16.00	Döngicsélő-nyugdijas 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	
május 9. kedd	15.00-17.00	Afázia Budai Tagozata	Kelen Civil Közösségek Háza 1119 Bp., Petzvál J. u. 42.		Szilágyi György önkéntessegítő	06 30 934- 8916	A beszédnehezítettek rehabilitációs önszervező csoportjának szakmai foglalkozását Medgyessy László, logopédus tartja alkalmanként
május 9. kedd	16.00-19.00	Kártya Klub	Kelenvölgyi Közösségi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	Ingyenes	Kelenvölgyi Közösségi Ház	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 megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	Elérhetőség	Megjegyzés
május 9. kedd	18.00-19.00	Zsolti bácsi konyhája-gasztroklub téma: vadas marha	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	
május 10. szerda	Találkozó: 6.30 Stadionok Volán pu. (ind. 6.45)	60+ természetjárás	Mátra hg., M.szt.lászló-Vörös kő- M.szt.istván-M.szt.imre (itt megszakítható)-Galya tető Táv: 15 km, Szint: 400 m	ingyenes	Somóczi Szilvia (CAOLA)	06 30 340-3490	Előzetes jelentkezés szükséges
május 10. szerda	Találkozó: 7.30 fogaskerekű Városmajori végállomásánál	60+ természetjárás	Budai-hegység	ingyenes	Thaly Emese (Olajipari Tb.SE)	227-4089	Előzetes jelentkezés szükséges
május 10. 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	06 20 944-4378	Két kör (1600 m) gyaloglása, emelkedő nélkül. Tempó igény szerint, inkább lassú. Zivatar, felhőszakadás esetén a gyaloglás elmarad!
május 10. szerda	09.00-12.00	Kézimunka klub	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Nyugdíjas klub kézimunka tevékenység

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 megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	Elérhetőség	Megjegyzés
május 10. szerda	09.30-10.30	Német társalgási klub középhaladó	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Bujákiné Szántó Zsófia/Adolffyné Szederjei Ágnes 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
május 10. 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 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
május 10. 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	
május 10. szerda	12.00-13.00	Pilates	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	5000 Ft/10 alkalom, 1000 Ft/5 alk.	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Pilates szakképzett oktatóval
május 10. szerda	14.00-17.00	Bridzs-Sakk Klub	Kelen Civil Közösségek Háza 1119 Bp., Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Kassai Mihályné, Sári 60+ Program önkéntes	A program ideje alatt a helyszínen, a 206-6840 telefonszámon vagy a kelencivilkozosseg@ujbuda.hu e-mail címen	Tichy-Rács József, sakk és bridzsoktató oktat 14 -15 óráig
május 10. 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, beszélgetés egy csésze ital 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 megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	Elérhetőség	Megjegyzés
május 10. szerda	15.00-16.00	Szenior Örömtánc	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	500 Ft/alk.	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon	Az idősebb korosztály számára kifejlesztett egészségmegőrző és betegségmegelőző mozgásforma.
május 10. 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	
május 10. szerda	17.00-19.00	Horgoló Kör	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	300 Ft	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	
május 10. szerda	18.00-19.00	Abonyi Maya: Chopin cisz-moll keringő- fotókiállítás megnyitó	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 június 6-ig látogatható nyitvatartási időben.
május 11. csütörtök	08.00-12.00	Őstermelői Piac	Kelenvölgyi Községi Ház Kertje 1116 Bp., Kardhegy utca 2.			424-5363	
május 11. 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	
május 11. 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	
május 11. csütörtök	09.00-10.00	Izületi torna Horváth Péter tanár vezetésével	Gazdagrét-Csíkihegyek Általános Iskola 1118 Bp., Csíki-hegyek u. 13-15.	2500Ft/5 alkalom, 5000Ft/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., 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 megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	Elérhetőség	Megjegyzés
május 11. csütörtök	09.00-12.30	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, H2: 11.15
május 11. csütörtök	10.00-12.00	Fotótanoda-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	
május 11. 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	
május 11. csütörtök	14.00-17.00	Kreatív műhely	USZOSZ Keveháza Idősek Klubja 1119 Bp., Keveháza u. 6.	ingyenes	Keveháza Idősek klubja Szabó Imréné	06 1 786-6325	asztali dísz készítése, krepp papírból, nagyon mutatós
május 11. csütörtök	14.00-19.00	Sakk Klub	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Sakk kedvelők klubja
május 11. csütörtök	15.00-16.00	3-1-2 meridiántorna	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Idős torna
május 11. csütörtök	15.00-17.00	Számítástechnika a mindennapokban (Dokumentumok mentése)	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
május 11. csütörtök	15.15-16.45	Jóga (Etká)	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.		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 | e-mail: 60plusz@ujbuda.hu

Dátum		A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	Elérhetőség	Megjegyzés
május 11. csütörtök	16.00-18.00	Horgász Klub	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	
május 11. csütörtök	18.00-21.30	Filmklub	USZOSZ Szentimreváros Idősek klubja 1113 Bp., Bocskai út 43-45.	ingyenes	Törökné Jordán Katalin	tjkatalin@gmail.com	
május 12. péntek	10.00-11.00	60+ Pilates (haladó)	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Kelenvölgyi Községi Ház	06 30 438-0156	
május 12. 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	
május 12. 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	
május 12. péntek	10.00-12.30	Bridzs, rómi, rejtvény klub	Kelen Civil Közösségek Háza 1119 Bp., Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Kassai Mihályné, Sári 60+ Program önkéntes	A program ideje alatt a helyszínen, a 206-6840 telefonszámon vagy a kelencivilkozosseg@ ujbuda.hu e-mail címen	a résztvevők maguk döntik el, melyik játékot választják ; bridsoktató Tichy-Rács József
május 12. péntek	11.00-12.00	Callanetics	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	1200 Ft	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	Foglalkozásvezető: Nagyné Tauzin Csilla
május 12. 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	
május 12. péntek	16.00-18.00	Kelenvölgyi Festőiskola	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Barlai László	06 20 477-3186	

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 megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	Elérhetőség	Megjegyzés
május 12. péntek	18.00-20.00	Kelenvölgy története	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	Ingyenes	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	Sturdik Miklós előadássorozatának témája: Neves kelenvölgyi személyiségek
március 13. szombat	16.00-21.00	Kína, a nagy falat tematikus program Kína kulturális örökségének bemutatásával	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	800 Ft/ fő	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon	
május 14. vasárnap	Találkozó: 7.45 Nyugati pu. pénztárak (ind.: 8.07)	60+ természetjárás	Börzsöny hg., Királyrét-Nagy Hideg hegy-Csóványos-Foltán kereszt Táv: 15 km, Szint: 350 m	ingyenes	Somóczy Szilvia (CAOLA)	06 30 340-3490	Előzetes jelentkezés szükséges
május 15. 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	
május 15. hétfő	10.00-11.00	Zumba light	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	5000 Ft/10 alkalom, 1000 Ft/5 alk.	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	latin mozgás
május 15. 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	
május 15. 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 megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	Elérhetőség	Megjegyzés
május 15. 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	
május 15. hétfő	11.00-12.00	Zumba light	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	5000 Ft/10 alkalom, 1000 Ft/5 alk.	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	latin mozgás
május 15. hétfő	14.00-15.00	Egészségklub	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes		minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	előadás és beszélgetés
május 15. hétfő	14.00-16.00	Együtt egymásért!-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	
május 15. hétfő	15.00-16.00	Zenés Kímélő Torna	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	1000 Ft/5 alkalom	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Kímélő zenés torna Majorszky Klára szakoktatóval.
május 15. 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.

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 megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	Elérhetőség	Megjegyzés
május 15. hétfő	16.00-18.00	Útifilmvetítés: Málta-Gozó	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	
május 15. hétfő	19.00-20.00	A Gesualdo Kamarakórus tavaszi évadzáró 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	
május 16. kedd	Találkozó: 7.00 Keleti pályaudvaron, az induló vonat végénél A vonat 7:35-kor indul	60+ városismereti séta Látogatás Hatvanba		vonatjegy Bp. bérlettel 930 Ft egy irányba, 65 év felett ingyenes + múzeumi belépők	Domoszlai Erzsébet 60+ Program önkéntes	domoszlai.erzsebet@ gmail.com 06 30 862-8152	Hatvan városába látogatunk, ahol megtekintjük a szépen felújított város nevezetességeit. Visszautazás: a délutáni órákban Előzetes jelentkezés szükséges: domoszlai.erzsebet@ gmail.com; 06 30 862-8152
május 16. 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	
május 16. kedd	09.00-10.00	Izületi torna Horváth Péter tanár vezetésével	Gazdagrét-Csíkihegyek Általános Iskola 1118 Bp., Csíki-hegyek u. 13-15.	2500Ft/5 alkalom, 5000Ft/10 alk.	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
május 16. 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., 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 megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	Elérhetőség	Megjegyzés
május 16. kedd	10.00-12.00	Fotótanoda 60+-kezdő	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	
május 16. kedd	10.00-12.30	Tarokk, rómi, rejtvény klub	Kelen Civil Községek Háza 1119 Bp., Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Kassai Mihályné, Sári 60+ Program önkéntes	A program ideje alatt a helyszínen, a 206-6840 telefonszámon vagy a kelencivilkozosseg@ ujbuda.hu e-mail címen	a résztvevők maguk döntik el, melyik játékot választják
május 16. 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	
május 16. kedd	12.00-15.00	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
május 16. 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	
május 16. kedd	14.00-16.00	Döngicsélő-nyugdijas 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	
május 16. kedd	14.00-17.00	A digitális fotózás elsajátítása, a képek javítási lehetőségeinek megtanulása. Jó idő esetén fotóséta!	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Újbuda 60+ Médiaműhely Fotósok (Áment Zsóka 60+ Program önkéntes)	06 70 261-0369	

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 megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	Elérhetőség	Megjegyzés
május 16. kedd	15.00-17.00	Afázia Budai Tagozata	Kelen Civil Közösségek Háza 1119 Bp., Petzvál J. u. 42.		Szilágyi György önkéntessegítő	06 30 934- 8916	A beszédnehezítettek rehabilitációs önszervező csoportjának szakmai foglalkozását Medgyessy László, logopédus tartja alkalmanként
május 16. kedd	16.00-19.00	Kártya Klub	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	Ingyenes	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	
május 17. szerda	Találkozó: 7.30 fogaskerekű Városmajori végállomásánál	60+ természetjárás	Budai-hegység	ingyenes	Thaly Emese (Olajipari Tb.SE)	227-4089	Előzetes jelentkezés szükséges
május 17. szerda	Találkozó: 7.35 Déli pu., táblánál (ind. 7.50)	60+ természetjárás	Vértesszent hg., Oroszlány- Kőhánypuszta-Várgesztes Táv: 13 km, Szint: 250 m	ingyenes	Somóczy Szilvia (CAOLA)	06 30 340-3490	Előzetes jelentkezés szükséges
május 17. 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	Váradi Istvánné 60+ Program önkéntes	06 20 944-4378	Két kör (1600 m) gyaloglása, emelkedő nélkül. Tempó igény szerint, inkább lassú. Zivatar, felhőszakadás esetén a gyaloglás elmarad!

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 megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	Elérhetőség	Megjegyzés
május 17. szerda	09.00-12.00	Kézimunka klub	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Nyugdíjas klub kézimunka tevékenység
május 17. szerda	09.30-10.30	Német társalgási klub középhaladó	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Bujákiné Szántó Zsófia/Adolffyné Szederjei Ágnes 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
május 17. szerda	09.30-11.30	Dietetikai (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 táplálkozási szakemberrel Előzetes jelentkezés szükséges
május 17. 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	
május 17. szerda	12.00-13.00	Pilates	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	5000 Ft/10 alkalom, 1000 Ft/5 alk.	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Pilates szakképzett oktatóval
május 31. szerda	13.30-15.30	Dietetikai (táplálkozási) tanácsadás	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	Személyes tanácsadás táplálkozási szakemberrel Előzetes jelentkezés 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 megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	Elérhetőség	Megjegyzés
május 17. szerda	14.00-17.00	Bridzs-Sakk Klub	Kelen Civil Közösségek Háza 1119 Bp., Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Kassai Mihályné, Sári 60+ Program önkéntes	A program ideje alatt a helyszínen, a 206-6840 telefonszámon vagy a kelencivilkozosseg@ujbuda.hu e-mail címen	Tichy-Rács József sakk és bridzsoktató oktat 14 -15 óráig
május 17. 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	kártyaklub, internet- és könyvtárhasználat, beszélgetés egy csésze ital mellett
május 17. szerda	14.00	Bűnmegelőzési előadás	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes	XI. kerületi rendőrkapitányság	minden hétköznap 08.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	aktuális bűnügyi kérdések, tippek bűnmegelőzésre
május 17. szerda	15.00-16.00	Szenior Örömtánc	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	500 Ft/alk.	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon	Az idősebb korosztály számára kifejlesztett egészségmegőrző és betegségmegelőző mozgásforma.
május 17. 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	
május 17. szerda	17.00-19.00	Horgoló Kör	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	300 Ft	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	
május 18. csütörtök	08.00-12.00	Őstermelői Piac	Kelenvölgyi Községi Ház Kertje 1116 Bp., Kardhegy utca 2.			424-5363	
május 18. csütörtök	09.00-10.00	Izületi torna Horváth Péter tanár vezetésével	Gazdagrét-Csíkihegyek Általános Iskola 1118 Bp., Csíki-hegyek u. 13-15.	2500Ft/5 alkalom, 5000Ft/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., 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 megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	Elérhetőség	Megjegyzés
május 18. 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	
május 18. csütörtök	09.00-12.00	Vásár	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Kiárusítás Kft.	424-5363	
május 18. csütörtök	09.00-12.30	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, H2: 11.15
május 18. 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	
május 18. csütörtök	Találkozás: 10.00 Deák téri templom előtt a bejáratánál.	Evangélikus Országos Múzeum Luther öröksége c. kiállítás megtekintése		Belépődíj: 500Ft/fő, 70 felett ingyenes, + idegenvezetés díja mindenkinek! 5.000 Ft / csoport, 1 főre jutó összeg létszámfüggő	Buliczka Jutka Ezüstnet Egyesület	Jelentkezés: buliczka.jutka@ gmail.com email címen vagy minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372 4636 telefonszámon	Előzetes jelentkezéshez kötött Maximális létszám 30 fő
május 18. csütörtök	13:00-17:00	Múzeumok napja: A magyarországi múzeumok legféltettebb kincsei	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	
május 18. csütörtök	14.00-19.00	Sakk Klub	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Sakk kedvelők klubja

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 megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	Elérhetőség	Megjegyzés
május 18. csütörtök	15.00-16.00	3-1-2 meridiántorna	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Idős torna
május 18. 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	
május 18. csütörtök	15.00 – 17.00	Készülődés a nyárra, utazások tervezése családdal, közösséggel, egyedül.	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	
május 18. 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	
május 18. 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 összejövele
május 18. csütörtök	16.00-18.00	Kelenvölgyi Festőiskola	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Kelenvölgyi Községi Ház	06 20 477-3186	
május 19. 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	

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 megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	Elérhetőség	Megjegyzés
május 19. péntek	10.00-11.00	Zumba light	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	5000 Ft/10 alkalom, 1000 Ft/5 alk.	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	latin mozgás
május 19. 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	
május 19. péntek	10.00-11.00	60+ Pilates (haladó)	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Kelenvölgyi Községi Ház	06 30 438-0156	
május 19. péntek	10.00-12.30	„Kártya vár” és rejtvény klub	Kelen Civil Községek Háza 1119 Bp., Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Kassai Mihályné, Sári 60+ Program önkéntes	Jelentkezés: 2066-840 telefonon vagy kelencivilkozoseg@ ujbuda.hu e-mailen	A program előzetes jelentkezéshez kötött, min. 6 fővel indul. Résztevők maguk döntenek, melyik kártyajátékot, vagy/és rejtvényfejtést választják
május 19. péntek	11.00-12.00	Callanetics	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	1200 Ft	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	Foglalkozásvezető: Nagyné Tauszin Csilla
május 19. 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	
május 19. péntek	11.00-12.00	Zumba light	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	5000 Ft/10 alkalom, 1000 Ft/5 alk.	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	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 megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	Elérhetőség	Megjegyzés
május 19. péntek	12.15-13.45	60+ Mentálhigiénés Program 60 fölött is pozitívan!	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ	minden hétköznapi 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	előadás és beszélgetés pszichológus vezetésével
május 19. péntek	14.00-16.00	Gyermeknap délután unokáknak és nagyszülőknek	Keveháza Idősek klubja	ingyenes	Keveháza Idősek Klubja Szabó Imréné	06 1 786-6325	vidám játékos, kreatív együttlét, telefonos regisztráció szükséges
május 19. péntek	16.00-18.00	Kelenvölgyi Festőiskola	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Kelenvölgyi Községi Ház	06 20 477-3186	
május 19. péntek	18.00-19.00	Jazz-Est	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	600 Ft/fő	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	A Bathó Lajos és barátai trió koncertje
május 20. szombat	Találkozó: 9.00 Széll Kálmán tér, 21-es busz	60+ természetjárás	Budai hegység, "Mese túra" (kisgyerekekkel, unokákkal) Normafa-Béka tó Táv: 5 km, Szint: 200 m	ingyenes	Szászi Katalin (Műanyag SC)	06 30 604-1490	Előzetes jelentkezést kér!

Újbudai Szenior Programközpont

cím: 1117 Bp., Bölcse 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 megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	Elérhetőség	Megjegyzés
máj. 20. szombat	10.00-től	Országos Senior Egyéni Rapid Sakk Bajnokság Újbudai elődöntő	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Nevezni 2017. május 3-május 15. 16:00-ig lehet a gkh@ujbuda.hu email címen, minden 2017. június 30-ig 60. életévét betöltött hölgynek és úrnak. A legjobb női és a legjobb férfi versenyző lehetőséget nyer az országos döntőn való részvételre 2017. szeptember 14-15-re, Nagykanizsára. A nevezés díjmentes!
május 20. szombat	10.00-12.00	Apu. Anyu. Gyerekek?- családi délelőtti: Maszl Bábszínház: A kis hagymafiú története, kézműves foglalkozás régi mesékhez kötődve, diafilmvetítés és egy kis meglepetés	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	800 Ft/fő	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon	
máj. 20. szombat	12.00-13.00	60+Médiaműhely rádiósainak magazinműsora a Civil Rádióban ismétlés	Civil Rádió FM.98.0		Újbuda 60+ Médiaműhely (Kéri Juli 60+ Program önkéntes)	06 30 453-8755	

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 megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	Elérhetőség	Megjegyzés
május 21. vasárnap	Találkozó: 7.45 Nyugati pu. pénztárak (ind.: 8.07)	60+ természetjárás	Börzsöny hg., Szokolya-Kóspallag- Törökmező-Nagy-maros Táv: 15 km, Szint: 300 m	ingyenes	Somóczi Szilvia (CAOLA)	06 30 340-3490	Előzetes jelentkezés szükséges
május 22. 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	
május 22. hétfő	10.00-11.00	Zumba light	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	5000 Ft/10 alkalom, 1000 Ft/5 alk.	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	latin mozgás
május 22. 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	
május 22. hétfő	10.00-12.30	Bridzs, rómi, rejtvény klub	Kelen Civil Közösségek Háza 1119 Bp., Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Kassai Mihályné, Sári 60+ Program önkéntes	A program ideje alatt a helyszínen, a 206-6840 telefonszámon vagy a kelencivilkozosseg@ ujbuda.hu e-mail címen	a résztvevők maguk döntik el, melyik játékot választják ; bridzsoktató Tichy-Rács József
május 22. 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 megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	Elérhetőség	Megjegyzés
május 22. 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	
május 22. hétfő	11.00-12.00	Zumba light	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	5000 Ft/10 alkalom, 1000 Ft/5 alk.	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	latin mozgás
május 22. hétfő	14.00-16.00	Együtt egymásért!-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	
május 22. hétfő	15.00-16.00	Zenés Kímélő Torna	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	1000 Ft/5 alkalom	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Kímélő zenés torna Majorszky Klára szakoktatóval.
május 22. 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.
május 22. hétfő	16.00-18.00	Útifilmvetítés: Palma de Mallorca	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	

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 megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	Elérhetőség	Megjegyzés
május 22. hétfő	19.00-20.30	Az Opera Nagykövete koncert: Ardó Mária "Kacagj, Bajazzo, és énekelj!"-három tenor és egy szoprán 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	
május 23. kedd	09.00-10.00	Izületi torna Horváth Péter tanár vezetésével	Gazdagrét-Csíkihegyek Általános Iskola 1118 Bp., Csíki-hegyek u. 13-15.	2500Ft/5 alkalom, 5000Ft/10 alk.	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
május 23. 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	
május 23. 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	
május 23. kedd	10.00-12.00	Fotótanoda 60+-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	
május 23. 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	
május 23. kedd	10.00-12.30	Tarokk, rómi, rejtvény klub	Kelen Civil Községek Háza 1119 Bp., Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Kassai Mihályné, Sári 60+ Program önkéntes	A program ideje alatt a helyszínen, a 206-6840 telefonszámon vagy a kelencivilkozosseg@ujbuda.hu e-mail címen	a résztvevők maguk döntenek el, melyik játékot választják

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 megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	Elérhetőség	Megjegyzés
május 23. 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	
május 23. kedd	12.00-15.00	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
május 23. 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	
május 23. 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	
május 23. kedd	15.00-17.00	Afázia Budai Tagozata	Kelen Civil Közösségek Háza 1119 Bp., Petzvál J. u. 42.		Szilágyi György önkéntessegítő	06 30 934- 8916	A beszédnehezítettek rehabilitációs önszervező csoportjának szakmai foglalkozását Medgyessy László, logopédus tartja alkalmanként
május 23. kedd	16.00-19.00	Kártya Klub	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	Ingyenes	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	
május 24. szerda	szervezés alatt	Mozilátogatás- A Pingvinek vándorlása	Művész Mozi	1000 Ft	Polgár Tiborné	06 70 492 0398 polgar.tiborne @uszosz.ujbuda.hu	Részletes információ május 16-tól telefonon
május 24. szerda	Találkozó: 7.30 fogaskerekű Városmajori végállomásánál	60+ természetjárás	Budai-hegység	ingyenes	Thaly Emese (Olajipari Tb.SE)	227-4089	Előzetes jelentkezés 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 megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	Elérhetőség	Megjegyzés
május 24. szerda	Találkozó: 7.45 Déli pu., tábláknál (ind. 8.00)	60+ természetjárás	Balatonfelvidék, Balatonfüred- Kéki vgy.-Koloska vgy. - Balatonarács Táv: 15 km, Szint: 300 m	ingyenes	Somóczi Szilvia (CAOLA)	06 30 340-3490	Előzetes jelentkezés szükséges!
május 24. 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	06 20 944-4378	Két kör (1600 m) gyaloglása, emelkedő nélkül. Tempó igény szerint, inkább lassú. Zivatar, felhőszakadás esetén a gyaloglás elmarad!
május 24. szerda	09.00-12.00	Kézimunka klub	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Nyugdíjas klub kézimunka tevékenység
május 24. szerda	09.30-10.30	Német társalgási klub középhaladó	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Bujákiné Szántó Zsófia/Adolffyné Szedervei Ágnes 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
május 24. 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	

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 megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	Elérhetőség	Megjegyzés
május 24. 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 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
május 24. szerda	12.00-13.00	Pilates	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	5000 Ft/10 alkalom, 1000 Ft/5 alk.	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Pilates szakképzett oktatóval
május 24. szerda	14.00 -15.00	"Országjárás az Ezüstnet Egyesülettel" Pápa látnivalói, Esterházy Kastély és templomok	Újbuda Szenior Programközpont XI., Bölcső u. 2	ingyenes	Buliczka Jutka Ezüstnet Egyesület		
május 24. szerda	14.00-17.00	Bridzs-Sakk Klub	Kelen Civil Közösségek Háza 1119 Bp., Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Kassai Mihályné, Sári 60+ Program önkéntes	A program ideje alatt a helyszínen, a 206-6840 telefonszámon vagy a kelencivilkozosseg@ujbuda.hu e-mail címen	Tichy-Rács József sakk és bridzsoktató oktat 14 -15 óráig
május 24. 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 4920-397	kártya klub, internet és könyvtárhasználat, beszélgetés egy csésze ital mellett
május 24. szerda	15.00-16.00	Szenior Örömtánc	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	500 Ft/alk.	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon	Az idősebb korosztály számára kifejlesztett egészségmegőrző és betegségmegelőző mozgásforma.

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 megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	Elérhetőség	Megjegyzés
május 24. 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	
május 24. szerda	17.00-19.00	Horgoló Kör	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	300 Ft	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	
május 24. szerda	18.30-21.00	Női Sarok Beszéljünk a homeopátiáról, előadók: dr. Horváth Erzsébet és dr. Nagy Máttyás	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	
május 25. csütörtök	08.00-12.00	Őstermelői Piac	Kelenvölgyi Községi Ház Kertje 1116 Bp., Kardhegy utca 2.			424-5363	
május 25. csütörtök	09.00-10.00	Izületi torna Horváth Péter tanár vezetésével	Gazdagrét-Csíkihegyek Általános Iskola 1118 Bp., Csíki-hegyek u. 13-15.	2500Ft/5 alkalom, 5000Ft/10 alk.	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
május 25. 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	
május 25. csütörtök	09.00-12.30	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, H2: 11.15
május 25. csütörtök	10.00-12.00	Fotótanoda 60+-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., 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 megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	Elérhetőség	Megjegyzés
május 25. csütörtök	10.00-12.00	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	
május 25. 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	
május 25. csütörtök	13:00-17:00	Kreatív délután Deqoupage technika alkalmazása	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 jelentkezés szükséges május 22-ig
május 25. csütörtök	13.30-17.00	Egészséges és aktív időszedés. Kihívások és lehetőségek	USZOSZ Keveháza Idősek Klubja 1119 Bp., Keveháza u. 6.	ingyenes	Keveháza Idősek klubja Szabó Imréné	06 1 786-6325	Sport és tánc interaktív beszélgetés a témában
május 25. csütörtök	14.00-19.00	Sakk Klub	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Sakk kedvelők klubja
május 25. csütörtök	15.00-16.00	3-1-2 meridiántorna	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Idős torna
május 25. 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	
május 25. csütörtök	15.15-16.45	Jóga (Etká)	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.		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 | e-mail: 60plusz@ujbuda.hu

Dátum		A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	Elérhetőség	Megjegyzés
május 25. 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 összefüvetele
május 25. csütörtök	16.00-18.00	Kelenvölgyi Festőiskola	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Barlai László	06 20 477-3186	
május 25. csütörtök	18.00-20.30	Társasjáték- és kártyaklub	Hadik Kávéház, galéria	ingyenes	Borsóthy-Gaál Edit	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372 – 4636 telefonszámon	
május 26. péntek	10.00-11.00	Zumba light	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	5000 Ft/10 alkalom, 1000 Ft/5 alk.	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	latin mozgás
május 26. 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	
május 26. péntek	10.00-11.00	60+ Pilates (haladó)	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	Kutasi Viktória: 30/438-0156	Kelenvölgyi Községi Ház	30/438-0156	
május 26. 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	
május 26. péntek	11.00-12.00	Zumba light	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	5000 Ft/10 alkalom, 1000 Ft/5 alk.	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	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 megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	Elérhetőség	Megjegyzés
május 26. 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	
május 26. péntek	11.00-12.00	Callanetics	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	1200 Ft	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	Foglalkozásvezető: Nagyné Tauzin Csilla
május 26. péntek	16.00-18.00	Kelenvölgyi Festőiskola	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Kelenvölgyi Községi Ház	06 20 477-3186	
május 26. péntek	18.00-19.00	Kiállítás megnyitó	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	Ingyenes	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	Keresztes Zsuzsa rongykép kiállításának megnyitója
május 27. szombat	Találkozó: 8.30 Nyugati pu. pénztárak (ind.: 9.00)	60+ természetjárás	Veresegyházi Medveotthon	belépődíj: 700 Ft (nyugdíjas)	Soltész Ferencné (CAOLA)	06 70 572-0184	jegy: Ivacsi megállóhelyig
május 28. vasárnap	Találkozó: 7.45 Batthyány tér HÉV (ind. 7.58)	60+ természetjárás	Pilis hg., Két bükkfa ny.-Pilisi emlékhely-Klastropuszta- Piliscsaba Táv: 15 km, Szint: 300 m	ingyenes	Somóczi Szilvia (CAOLA)	06 30 340-3490	Előzetes jelentkezés szükséges
május 29. 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	
május 29. hétfő	10.00-11.00	Zumba light	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	5000 Ft/10 alkalom, 1000 Ft/5 alk.	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	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 megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	Elérhetőség	Megjegyzés
május 29. 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	
május 29. hétfő	10.00-12.30	Bridzs, rómi, rejtvény klub	Kelen Civil Közösségek Háza 1119 Bp., Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Kassai Mihályné, Sári 60+ Program önkéntes	A program ideje alatt a helyszínen, a 206-6840 telefonszámon vagy a kelencivilkozossag@ ujbuda.hu e-mail címen	a résztvevők maguk döntik el, melyik játékot választják ; bridzsoktató Tichy-Rács József
május 29. 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	
május 29. hétfő	11.00-11.30	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	
május 29. hétfő	11.00-12.00	Zumba light	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	5000 Ft/10 alkalom, 1000 Ft/5 alk.	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	latin mozgás
május 29. hétfő	14.00-16.00	Együtt egymásért!-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	

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 megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	Elérhetőség	Megjegyzés
május 29. hétfő	15.00-16.00	Zenés Kímélő Torna	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	1000 Ft/5 alkalom	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Kímélő zenés torna Majorszky Klára szakoktatóval.
május 29. 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.
május 30. 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	
május 30. 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	
május 30. kedd	10.00-12.00	Fotótanoda 60+-kezdő	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	
május 30. 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., 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 megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	Elérhetőség	Megjegyzés
május 30. kedd	10.00-12.30	Tarokk, rómi, rejtvény klub	Kelen Civil Közösségek Háza 1119 Bp., Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Kassai Mihályné, Sári 60+ Program önkéntes	A program ideje alatt a helyszínen, a 206-6840 telefonszámon vagy a kelencivilkozosseg@ujbuda.hu e-mail címen	a résztvevők maguk döntik el, melyik játékot választják
május 30. 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	
május 30. kedd	12.00-15.00	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
május 30. 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	
május 30. 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	
május 30. kedd	15.00-17.00	Afázia Budai Tagozata	Kelen Civil Közösségek Háza 1119 Bp., Petzvál J. u. 42.		Szilágyi György önkéntessegítő	06 30 934- 8916	A beszédnehezítettek rehabilitációs önszervező csoportjának szakmai foglalkozását Medgyessy László, logopédus tartja alkalmanként
május 30. kedd	16.00-19.00	Kártya Klub	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	Ingyenes	Kelenvölgyi Községi Ház	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 megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	Elérhetőség	Megjegyzés
május 30. kedd	17.00-19.00	Horgoló Kör	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	300 Ft	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	
május 30. kedd	18.00-19.30	Etele Helytörténeti Kör-A Kádár-korszak, Salamon Konrád 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	
május 31. szerda	Találkozó: 7.30 fogaskerekű Városmajori végállomásánál	60+ természetjárás	Budai-hegység	ingyenes	Thaly Emese (Olajipari Tb.SE)	227-4089	Előzetes jelentkezés szükséges
május 31. szerda	Találkozó: 7.35 Déli pu., a táblánál (ind. 7.50)	60+ természetjárás	Vértessig., Oroszlány-Csémete kert-Mindszentpuszta-Pap vgy.- Gánt Táv: 15 km, Szint: 300 m	ingyenes	Somóczi Szilvia (CAOLA)	06 30 340-3490	Előzetes jelentkezés szükséges
május 31. 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	Váradi Istvánné 60+ Program önkéntes	06 20 944-4378	Két kör (1600 m) gyaloglása, emelkedő nélkül. Tempó igény szerint, inkább lassú. Zivatar, felhőszakadás esetén a gyaloglás elmarad!
május 31. szerda	09.00-12.00	Kézimunka klub	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Nyugdíjas klub kézimunka tevékenység

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 megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	Elérhetőség	Megjegyzés
május 31. szerda	09.30-10.30	Német társalgási klub középhaladó	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Bujákiné Szántó Zsófia/Adolffyné Szederjei Ágnes 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
május 31. szerda	09.30-11.30	Dietetikai (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 táplálkozási szakemberrel Előzetes jelentkezés szükséges
május 31. szerda	10.00-13.00	Természet és történelem a "BUDAI-PESTEN" Gellért-hegyi séta	USZOSZ Szentimreváros Idősek klubja 1113 Bp, Bocskai út 43-45.	ingyenes	Polgár Tiborné	06 70 492 0398 polgar.tiborne@uszosz.ujbuda.hu	A találkozó helyszíne miatt, telefonos bejelentkezést kérünk!
május 31. szerda	10.00-18.00	Kirándulás Vácra	USZOSZ Kenderes Idős Klub 1116 Bp., Kenderes u. 4.	önköltséges	László Gábor Újbudai Szociális Szolgálat	06-1/789-2055, 06-70/4920-397	Kirándulás Vácra. Telefonos regisztráció szükséges
május 31. 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	
május 31. szerda	12.00-13.00	Pilates	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	5000 Ft/10 alkalom, 1000 Ft/5 alk.	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Pilates szakképzett oktatóval
május 31. szerda	13.30-15.30	Dietetikai (táplálkozási) tanácsadás	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	Személyes tanácsadás táplálkozási szakemberrel Előzetes jelentkezés 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 megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	Elérhetőség	Megjegyzés
május 31. szerda	14.00-17.00	Bridzs-Sakk Klub	Kelen Civil Közösségek Háza 1119 Bp., Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Kassai Mihályné, Sári 60+ Program önkéntes	A program ideje alatt a helyszínen, a 206-6840 telefonszámon vagy a kelencivilkozosseg@ujbuda.hu e-mail címen	Tichy-Rács József, sakk és bridzsoktató oktat: 14 -15 óráig
május 31. szerda	15.00-16.00	Szenior Örömtánc	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	500 Ft/alk.	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon	Az idősebb korosztály számára kifejlesztett egészségmegőrző és betegségmegelőző mozgásforma.
május 31. 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	

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