



ÚJBUDA 60+ PROGRAM 2017. SZEPTEMBER HAVI PROGRAMLISTA



Szeptember 1-től

Számítógép és okoseszközök (okostelefon, tablet) kezelésével kapcsolatos segítségnyújtás két helyszínen!

Újbudai Önkéntes Koordináció és Módszertani Központ (1112 Bp., Kérő utca 3.):

Szerda 9.00-13.00 óra között: számítógépek használata segítséggel

Péntek 9.00-13.00 óra között: számítógépek használata, saját lappal és okoseszközzel (táblagép/tablet és okostelefon) kapcsolatos segítségnyújtás

Újbudai Senior Programközpont (1117 Bp., Bölcső utca 3.):

Kedd 8.00-12.00 óra között: számítógépek használata segítséggel

Csütörtök 8.00-12.00 óra között: számítógépek használata, saját lappal és okoseszközzel (táblagép/tablet és okostelefon) kapcsolatos segítségnyújtás

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
Előzetes egyeztetés alapján		Lelki segítő beszélgetések időseknek	Újbudai Senior Programközpont 1117 Budapest, 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!
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!

Szept. 1. péntek	10.00	A hónap alkotója: Baán Katalin (fotók)	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	A tárlat szeptember 29-ig látogatható nyitva tartási időben.
Szept. 1. péntek	10.00-10.30	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes	Baloghné Gabi 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
Szept. 1. 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 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
Szept. 1. 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 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
Szept. 1. 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 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
Szept. 1. péntek	10.00-11.00	Zumba light	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	5000 Ft/10 alkalom, 1000 Ft/10 alk.	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	latin mozgás
Szept. 1. péntek	11.00-12.00	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, javítja a testtartást, jótékonyan hat az ízületekre és a gerincre Foglalkozásvezető: Nagyné Tauszin Csilla

Szept. 1. 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
Szept. 1. péntek	17.00	Várak, templomok, kastélyok a Kárpát- medencében címmel kiállítás megnyitó	Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	Ingyenes	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	Gedeon Péter építész önálló grafikai kiállítása. Megtekinthető október 3-ig.
Szept. 1. péntek	18.00-20.00	Autómodell Klub	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	Ingyenes	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	
Szept. 3. vasárnap	19.00-22.00	Aznvaour zenés színdarab	Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	Ingyenes, de regisztrációhoz kötött!	Őrmezei Községi Ház, Újbuda Örmény Önkormányzata és az Urartu Örmény Színház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	Charles Aznavour örmény származású francia sanzonénekes önéletrajzi estje, dalokkal színesítve.
Szept. 4. hétfő	09.00-10.00	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.
Szept. 4. hétfő	09.00-10.00	Hahota jóga	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Domján Ferenc 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00- 14.00 óra között a 372- 4636 telefonszámon	
Szept. 4. hétfő	10.00-10.30	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes	Baloghné Gabi 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00- 14.00 óra között a 372- 4636 telefonszámon	
Szept. 4. hétfő	10.00-11.00	Zumba light	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	5000 Ft/10 alkalom, 1000 Ft/10 alk.	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	latin mozgás

Szept. 4. 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 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
Szept. 4. hétfő	10.00-11.00	Szenior örömtánc Almási Judittal	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	első óra ingyenes 800 Ft/alkalom 6.000 Ft/10 alk. Bérlet	Őrmezei Közösségi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	Mozgás-Öröm-Agytorna A csoporthoz bármikor lehet csatlakozni, hiszen minden foglalkozás alkalmával megtanulnak egy új táncot.
Szept. 4. hétfő	10.00-12.30	Bridzs, rómi, rejtvényklub	Kelen Civil Közösségek Háza 1119 Budapest, Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Kassai Mihályné, Sári 60+ Pogram önkéntes,	A program ideje alatt a helyszínen, telefon: 2066-840, email: kelencivilkozosseg@ujb uda.hu	a résztvevők maguk döntik el, melyik játékot választják ; bridzsoktató Tichy-Rács József
Szept. 4. 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 204-67-88 telefonszámon	
Szept. 4. hétfő	11.00-12.00	Zumba light	Gazdagréti Közösségi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	5000 Ft/10 alkalom, 1000 Ft/10 alk.	Gazdagréti Közösségi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	latin mozgás
Szept. 4. hétfő	14.00-15.00	Ízületi és gerinc torna	Gazdagréti Közösségi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	3800 Ft/4 alkalom 6800 Ft/8 alkalom	Gazdagréti Közösségi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Izületi és gerinctorna Nagy Katalin szakoktatóval
Szept. 4. hétfő	15.00	Rejtvényfejtő Klub	Újbudai Polgármesteri Hivatal I. emelet 114. terem 1114 Bp., Bocskai út 39-41.			Gabonyi Erika 372-3482	
Szept. 4. hétfő	15.00-17.00	Keresztrejtvényfejtők Klubja	Albertfalvi Közösségi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Közösségi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-67-88 telefonszámon	

Szept. 4. hétfő	Találkozó: 15:30 Albertfalvi Közösségi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	60+ Gyalogló Program Kisközösségi 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.
Szept. 5. kedd	Találkozás: 8:15 Déli pályaudvaron, sínek végénél, kijelzőknél.	60+ városismereti séta	Kápolnásnyék	Vonatjegy : 560 Ft egy irányba Bp bérlettel, 65 év felett ingyenes. Költség : 1200 Ft/ fő egységesen belépőkre	Domoszlai Erzsébet 60+ Program önkéntes		Megtekintjük a Halász kastélyt, a kastély történeti állandó - és "Egy család - három iskola teremtő művész " időszaki kiállítást és a kastély parkot. Ezután a Helytörténeti és Kovács kiállítást nézzük meg, ahol Kápolnásnyék történetével ismerkedünk. Hazautazás előtt sétálunk a Velencei tó partján.
Szept. 5. kedd	09.00-10.00	Hahota jóga	Bikás park kék sportpálya melletti füves rész	ingyenes	Király Vilma 60+ Program önkéntes	06 20 946-9793	
Szept. 5. kedd	09.00-10.00	Izületi torna Horváth Péter tanár vezetésével	Gazdagrét-Csíkihegyek Általános Iskola 1118 Bp., Csíkihegyek u. 13-15.	5alk/2500Ft 10alk/5000Ft	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00- 14.00 óra között a 372- 4636 számon	
Szept. 5. kedd	10.00-12.30	Tarokk, rómi, rejtvényklub	Kelen Civil Közösségek Háza 1119 Budapest, Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Kassai Mihályné, Sári 60+ Pogram önkéntes,	A program ideje alatt a helyszínen, telefon: 2066-840, email: kelencivilkozosseg@ ujbuda.hu	a résztvevők maguk döntik el, melyik játékot választják

Szept. 5. 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	
Szept. 5. kedd	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
Szept. 5. kedd	14.00-15.00	Senior Örömtánc	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	6000 Ft/10 alkalom	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Mozgás - öröm - agytorna. Előzetes tánc tudás és táncpartner nem szükséges.
Szept. 5. kedd	15.00-17.00	Afázia Budai Tagozata	Kelen Civil Közösségek Háza 1119 Budapest, Petzvál J. u. 42.		Szilágyi György	06 30 934- 8916	A beszédnehezítettek rehabilitációs önszolgáltató csoportjának szakmai foglalkozását Medgyessy László, logopédus tartja alkalmanként
Szept. 5. kedd	16.00-19.00	Kártya Klub	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	Ingyenes	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	
Szept. 6. szerda	Találkozó: 7.30 fogaskerekű Városmajori végáll.	60+ természetjárás	Budai hegység	ingyenes	Thaly Emese (Olajipari Tb.SE) 227-4089		Előzetes jelentkezés szükséges!
Szept. 6. szerda	Találkozó: 8.10 Batthyány tér HÉV (ind. 8.26)	60+ természetjárás	Pilis hegység, Pilisszentlászló - Hegytető - Pap rét - Urak asztala - Visegrád Táv: 13 km, Szint: 300 m	ingyenes	Somóczy Szilvia (CAOLA)	06 30 340-3490	Előzetes jelentkezés szükséges (délután 16-19 óra között)!

Szept. 6. 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	Várad 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!
Szept. 6. 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
Szept. 6. szerda	09:30-12.00	A digitális fotózás elsajátítása, a képek javítási lehetőségeinek megtanulása. Jó idő esetén fotóséta!	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes	Újbuda 60+ Médiaműhely Fotósok (Áment Zsóka 60+ Program önkéntes)	06 70 261-0369	
Szept. 6. szerda	10.00-10.30	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes	Baloghné Gabi 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00- 14.00 óra között a 372- 4636 telefonszámon	
Szept. 6. szerda	10.00-11.00	Szenior örömtánc Almási Judittal	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	első óra ingyenes 800 Ft/alkalom 6.000 Ft/10 alk. Bérlet	Őrmezei Közösségi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	Mozgás-Öröm-Agytorna A csoporthoz bármikor lehet csatlakozni, hiszen minden foglalkozás alkalmával megtanulnak egy új táncot.

Szept. 6. szerda	10.00-15.00	Hajó kirándulás, BKV hajóval	Római part	BKV díjszabás szerinti közlekedés díja	Polgár Tiborné klubvezető	minden hétköznap 8.00-16.00 óra között a 789-3022 telefonszámon, vagy a polgar.tiborne@uszosz.ujbuda.hu e-mail címen	Találkozó pontos helyszíne és ideje, szervezés alatt áll. Emiatt telefonos bejelentkezést kérünk szeptember 6-ig
Szept. 6. 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 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
Szept. 6. szerda	11.00-12.00	Zumba haladó	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	Kurzus díja: 5.000 Ft első alkalommal a kurzus 60+ kártyával: 1000 Ft	Őrmezei Közösségi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	A tanfolyam vezetője: Ferencz Szilvia
Szept. 6. szerda	13:00-17:00	60+ Filmklub: Csinibaba	Újbudai Szociális Szolgálat 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 telefonos regisztráció szükséges szeptember 4-ig
Szept. 6. szerda	14.00-15.00	Ízületi és gerinc torna	Gazdagréti Közösségi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	3800 Ft/4 alkalom 6800 Ft/8 alkalom	Gazdagréti Közösségi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Izületi és gerinctorna Nagy Katalin szakoktatóval
Szept. 6. szerda	14.00-16.00	Ezüst Klub	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	ingyenes	Őrmezei Közösségi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	Társalgási Klub az őrmezei Vöröskeresztesek, szomszédsági önkéntesek és nyugdíjasok részére

Szept. 6. szerda	14.00-17.00	Bridzs-sakk Klub	Kelen Civil Közösségek Háza 1119 Budapest, Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Kassai Mihályné, Sári 60+ Pogram önkéntes,	A program ideje alatt a helyszínen, telefon: 2066-840, email: kelencivilkozosseg@ujbuda.hu	Tichy-Rács József, sakk és bridzsoktató oktat: 14-15 óráig
Szept. 6. szerda	15.00-16.00	Szenior tánc	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	
Szept. 6. 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 204-67-88 telefonszámon	
Szept. 6. szerda	17.00 - 19.00	Horgoló Kör	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	300 Ft	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	
Szept. 7. csütörtök	08.00-12.00	Őstermelői Piac	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.			424-5363	
Szept. 7. csütörtök	09.00-10.00	Izületi torna Horváth Péter tanár vezetésével	Gazdagrét-Csíkihegyek Általános Iskola 1118 Bp., Csíkihegyek u. 13-15.	5alk/2500Ft 10alk/5000Ft	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
Szept. 7. csütörtök	09.00-10.00	Hahota jóga	Bikás park kék sportpálya melletti füves rész	ingyenes	Király Vilma 60+ Program önkéntes	06 20 946-9793	
Szept. 7. 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
Szept. 7. csütörtök	14.00-15.00	Senior Örömtánc	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	6000 Ft/10 alkalom	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Mozgás - öröm - agytorna. Előzetes tánctudás és táncpartner nem szükséges.

Szept. 7. 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
Szept. 7. 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 204-67-88 telefonszámon	
Szept. 7. 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 204-67-88 telefonszámon	
Szept. 7. 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
Szept. 8. péntek	10.00-10.30	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes	Baloghné Gabi 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00- 14.00 óra között a 372- 4636 telefonszámon	
Szept. 8. 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 9.00- 14.00 óra között a 372- 4636 telefonszámon	
Szept. 8. péntek	10.00-11.00	Zumba light	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	5000 Ft/10 alkalom, 1000 Ft/10 alk.	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	latin mozgás
Szept. 8. 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 9.00- 14.00 óra között a 372- 4636 telefonszámon	

Szept. 8. 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 9.00- 14.00 óra között a 372- 4636 telefonszámon	
Szept. 8. péntek	11.00-12.00	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, javítja a testtartást, jótékonyan hat az ízületekre és a gerincre Foglalkozásvezető: Nagyné Tauszin Csilla
Szept. 8. péntek	12.15-13.45	60+ Mentálhigiénés Program Gyerekekünk párjával való kapcsolódás lehetőségei	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes		minden hétköznap 9.00- 14.00 óra között a 372- 4636 telefonszámon	előadás és beszélgetés kiscsoportban pszichológus vezetésével
Szept. 9. szombat	Találkozó: 7.50 Nyugati p.u. (ind. 8.07, jegy: Kismarosig)	60+ természetjárás	Börzsöny hg., Törökmező - Kövesmező - Nagymaros, Táv: 10 km, Szint: 400 m	ingyenes	Sepsey Katalin (Műanyag SC)	06 70 251 1493	Előzetes jelentkezés szükséges!
Szept. 9. szombat	Találkozó: 9.00 Széll Kálmán tér, az óránál	60+ természetjárás	Budai hegység, Nagykovácsi - Kecske hát - Remeteszlőcs - Ördögárok - Máriaremete Táv: 9 km, Szint: 150 m	ingyenes	Beke Ágota (CAOLA)	06 70 572-0184	
Szept. 9. 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 87 55	

Szept. 10. vasárnap	Találkozó: 7.50 Nyugati p.u. pénztárak (ind. 8.07)	60+ természetjárás	Börzsöny hg., Csóványos - Foltán kereszt - Királyrét Táv: 14 km, Szint: 300 m	a Csóványosra felvivő kisbusz költsége kb. 1000 Ft	Somóczy Szilvia (CAOLA)	06 30 340-3490	Előzetes jelentkezés szükséges (délután 16-19 óra között)!
Szept. 10. vasárnap	8.00-9.00	Katolikus Szentmise	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	ingyenes	Morus Szent Tamás Egyesület		Kelenföldi Szent Gellért plébánia felügyelete mellett
Szept. 10. vasárnap	10.00-12.00	Református Istentisztelet	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	ingyenes	Őrmezői Református Misszió	780-6083	Lelkipásztor: Faragó Dávid
Szept. 11. hétfő	09.00-10.00	Zenés Kímélő Torna	Gazdagréti Közösségi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	1000 Ft/5 alkalom	Gazdagréti Közösségi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Kímélő zenés torna Majorszky Klára szakoktatóval.
Szept. 11. hétfő	09.00-10.00	Hahota jóga	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Domján Ferenc 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00- 14.00 óra között a 372- 4636 telefonszámon	
Szept. 11. hétfő	10.00-11.00	Szenior örömtánc Almásai Judittal	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	első óra ingyenes 800 Ft/alkalom 6.000 Ft/10 alk. Bérlet	Őrmezei Közösségi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	Mozgás-Öröm-Agytorna A csoporthoz bármikor lehet csatlakozni, hiszen minden foglalkozás alkalmával megtanulnak egy új táncot.
Szept. 11. hétfő	10.00-10.30	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes	Baloghné Gabi 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00- 14.00 óra között a 372- 4636 telefonszámon	
Szept. 11. hétfő	10.00-11.00	Zumba light	Gazdagréti Közösségi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	5000 Ft/10 alkalom, 1000 Ft/10 alk.	Gazdagréti Közösségi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	latin mozgás

Szept. 11. 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 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
Szept. 11. hétfő	10.00-12.30	Bridzs, rómi, rejtvényklub	Kelen Civil Közösségek Háza 1119 Budapest, Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Kassai Mihályné, Sári 60+ Pogram önkéntes,	A program ideje alatt a helyszínen, telefon: 2066-840, email: kelencivilkozosseg@ujbuda.hu	a résztvevők maguk döntenek el, melyik játékot választják ; bridzsoktató Tichy-Rács József
Szept. 11. 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 204-67-88 telefonszámon	
Szept. 11. 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 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
Szept. 11. hétfő	11.00-12.00	Zumba light	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	5000 Ft/10 alkalom, 1000 Ft/10 alk.	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	latin mozgás
Szept. 11. hétfő	14.00-15.00	Ízületi és gerinc torna	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	3800 Ft/4 alkalom 6800 Ft/8 alkalom	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Izületi és gerinctorna Nagy Katalin szakoktatóval
Szept. 11. 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 204-67-88 telefonszámon	
Szept. 11. hétfő	14.00-16.00	Őrmezői 60+ Szomszédassági Önkéntes Klub	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.		Susztérné Pető Judit 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	

Szept. 11. hétfő	Találkozó: 15:30 Albertfalvi Közösségi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	60+ Gyalogló Program Kisközösségi 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.
Szept. 11. hétfő	16.00-18.00	Filmvetítés: Milánó Lombardia székhelye, gazdasági fővárosa	USZOSZ Gazdagréti Idősek Klubja 1118 Bp., Gazdagréti tér 1.	ingyenes	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00- 14.00 óra között a 372- 4636 számon	
Szept. 11. hétfő	18.15-20.00	Kertbarát Kör	Kelenvölgyi Közösségi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	Ingyenes	Kelenvölgyi Közösségi Ház	424-5363	
Szept. 12. kedd	09.00-10.00	Izületi torna Horváth Péter tanár vezetésével	Gazdagrét-Csíkihegyek Általános Iskola 1118 Bp., Csíkihegyek u. 13-15.	5alk/2500Ft 10alk/5000Ft	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00- 14.00 óra között a 372- 4636 számon	
Szept. 12. kedd	09.00-10.00	Hahota jóga	Bikás park kék sportpálya melletti füves rész	ingyenes	Király Vilma 60+ Program önkéntes	06 20 946-9793	
Szept. 12. kedd	09.30-10.30	Angol társalgási klub középhaladó	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Dutka Imre 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 09.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
Szept. 12. kedd	10:00-12:00	Kézimunka kör	Albertfalvi Közösségi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Közösségi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-67-88 telefonszámon	
Szept. 12. kedd	10.00-12.30	Tarokk, rómi, rejtvényklub	Kelen Civil Közösségek Háza 1119 Budapest, Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Kassai Mihályné, Sári 60+ Pogram önkéntes,	A program ideje alatt a helyszínen, telefon: 2066-840, email: kelencivilkozosseg@ ujbuda.hu	a résztvevők maguk döntik el, melyik játékot választják

Szept. 12. kedd	12.00-15.00	Konditorna 60+	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	bérllet	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-67-88 telefonszámon	Haladó 1: 12.00. Haladó 2: 13.00, Haladó 3: 14.00
Szept. 12. 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	
Szept. 12. kedd	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
Szept. 12. kedd	14.00-15.00	Senior Örömtánc	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	6000 Ft/10 alkalom	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Mozgás - öröm - agytorna. Előzetes tánc tudás és táncpartner nem szükséges.
Szept. 12. kedd	15.00-17.00	Afázia Budai Tagozata	Kelen Civil Közösségek Háza 1119 Budapest, Petzvál J. u. 42.		Szilágyi György	06 30 934- 8916	A beszédnehezítettek rehabilitációs önségítő csoportjának szakmai foglalkozását Medgyessy László, logopédus tartja alkalmanként
Szept. 12. kedd	16.00-19.00	Kártya Klub	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	Ingyenes	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	
Szept. 12. kedd	18.00-20.00	Zsolti bácsi konyhája - gasztróklub, téma: csorbaleves	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	300 Ft/fő	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-67-88 telefonszámon	
Szept. 13. szerda	Találkozó: 7.30 fogaskerekű Városmajori végáll.	60+ természetjárás	Budai-hegység	ingyenes	Thaly Emese (Olajipari Tb.SE)	227-4089	Előzetes jelentkezés szükséges!

Szept. 13. szerda	Találkozó: 7.40 Déli p.u. a táblánál (ind. 7.50)	60+ természetjárás	Gerecse hg., Szárliget, Kisegyházi tavak - Somlyó vár - Tarján Táv: 13 km, Szint: 250 m	ingyenes	Somóczy Szilvia (CAOLA)	06 30 340-3490	Előzetes jelentkezés szükséges (délután 16-19 óra között)!
Szept. 13. 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	Várad Istvánné 60+ Program önkéntes	06 20 944-4378	Két kör (1600 m) gyaloglása, emelkedő nélkül. Tempó igény szerint, inkább lassú. Zivatar, felhősakadás esetén a gyaloglás elmarad!
Szept. 13. 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
Szept. 13. szerda	09.30-11.30	Dietetikai (táplálkozási) tanácsadás	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Újbudai Szenior Programközpont	minden hétköznap 09.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	Személyes tanácsadás táplálkozási szakemberrel Előzetes jelentkezés szükséges
Szept. 13. szerda	10.00-10.30	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes	Baloghné Gabi 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00- 14.00 óra között a 372- 4636 telefonszámon	

Szept. 13. szerda	10.00-11.00	Szenior örömtánc Almási Judittal	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	első óra ingyenes 800 Ft/alkalom 6.000 Ft/10 alk. Bérlet	Őrmezei Közösségi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	MOZGÁS-ÖRÖM- AGYTORNA A csoporthoz bármikor lehet csatlakozni, hiszen minden foglalkozás alkalmával megtanulnak egy új táncot.
Szept. 13. szerda	11.00-12.00	Zumba haladó	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	Kurzus díja: 5.000 Ft első alkalommal a kurzus 60+ kártyával: 1000 Ft	Őrmezei Közösségi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	A tanfolyam vezetője: Ferencz Szilvia
Szept. 13. 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 9.00- 14.00 óra között a 372- 4636 telefonszámon	
Szept. 13. szerda	11.00-17.00	Nyílt Nap a zene jegyében. .	Újbudai Szociális Szolgálat Szent Imre-város Idősek klubja 1113 Bp, Bocskai út 43-45.	ingyenes	Polgár Tiborné klubvezető	minden hétköznap 8.00-16.00 óra között a 789-3022 telefonszámon, vagy a polgar.tiborne @uszosz.ujbuda.hu e- mail címen	11 órától Nagy Pál Ferenc zeneterapeuta interaktív foglalkozása. 14 órától a "Zene gyógyító ereje". A program végén uzsonna, kávé, beszélgetés
Szept. 13. szerda	13:00-17:00	60+ Kreatív sarok: Decoupage technika	Újbudai Szociális Szolgálat 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 telefonos regisztráció szükséges szeptember 11-ig
Szept. 13. szerda	13.30-15.30	Dietetikai (táplálkozási) tanácsadás	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes	Újbudai Szenior Programközpont	minden hétköznap 09.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	Személyes tanácsadás táplálkozási szakemberrel Előzetes jelentkezés szükséges

Szept. 13. szerda	14.00-15.00	Ízületi és gerinc torna	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	3800 Ft/4 alkalom 6800 Ft/8 alkalom	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Izületi és gerinctorna Nagy Katalin szakoktatóval
Szept. 13. szerda	14.00-17.00	Bridzs-sakk Klub	Kelen Civil Községek Háza 1119 Budapest, Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Kassai Mihályné, Sári 60+ Program önkéntes	A program ideje alatt a helyszínen, telefon: 2066-840, email: kelencivilkozosseg@ ujbuda.hu	Tichy-Rács József, sakk és bridzsoktató oktat: 14 -15 óráig
Szept. 13. szerda	15.00-16.00	Szenior tánc	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	
Szept. 13. 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 204-67-88 telefonszámon	
Szept. 13. szerda	17.00 - 19.00	Horgoló Kör	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	300 Ft	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	
Szept. 14. csütörtök	08.00-12.00	Őstermelői Piac	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.			424-5363	
Szept. 14. csütörtök	09.00-10.00	Izületi torna Horváth Péter tanár vezetésével	Gazdagrét-Csíkihegyek Általános Iskola 1118 Bp., Csíkihegyek u. 13-15.	5alk/2500 10alk/5000Ft	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00- 14.00 óra között a 372- 4636 számon	
Szept. 14. csütörtök	09.00-10.00	Hahota jóga	Bikás park kék sportpálya melletti füves rész	ingyenes	Király Vilma 60+ Program önkéntes	06 20 946-9793	
Szept. 14. csütörtök	12.30-13.30	Pilates torna	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	bérlet	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-67-88 telefonszámon	Kezdő csoport - beiratkozás szükséges!
Szept. 14. csütörtök	13.00-17.00	Kirándulás a Margit-szigetre	Újbudai Szociális Szolgálat Keveháza Idősek Klubja 1119 Bp., Keveháza u. 6.	ingyenes	Szabó Imréné klubvezető	minden hétköznap 8.00-16.00 óra között a 786-6325 telefonszámon	Előzetes telefonos regisztráció szükséges

Szept. 14. 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
Szept. 14. csütörtök	14.00-15.00	Senior Örömtánc	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	6000 Ft/10 alkalom	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Mozgás - öröm - agytorna. Előzetes tánc tudás és táncpartner nem szükséges.
Szept. 14. 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
Szept. 14. csütörtök	15.00 - 17.00	"Naplemente" hasznos információk a demenciáról Témavezető: Benkó Erzsébet	Újbudai Szociális Szolgálat Demens Klub 1119 Bp., Keveháza u. 6.	ingyenes	Benkó Erzsébet klubvezető Nagy Ágnes mentálhigiénés munkatárs	minden hétköznap 8.00-16.00 óra között a 06 70 492 0408 telefonszámon, vagy benko.erzsebet@ uszosz.ujbuda.hu e-mail címen	Programsorozat, hasznos információk a könnyebb együttélés érdekében 5/3
Szept. 14. 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 204-67-88 telefonszámon	
Szept. 14. csütörtök	16.00-18.00	Horgász Klub	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	
Szept. 14. csütörtök	16.00-18.00	Kelenvölgyi Festőiskola	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	Barlai László	Barlai László	06 20 477-3186	
Szept. 14. csütörtök	16.00-18.00	Kelenvölgyi Festőiskola	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Barlai László	06 20 477-3186	
Szept. 14. csütörtök	18.00-21.30	Filmklub	Újbudai Szociális Szolgálat Szent Imre-város Idősek klubja 1113 Bp, Bocskai út 43-45.	ingyenes	Törökné Jordán Katalin	tjkatalin@gmail.com	

Szept. 15. péntek	10.00-10.30	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes	Baloghné Gabi 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00- 14.00 óra között a 372- 4636 telefonszámon	
Szept. 15. 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 9.00- 14.00 óra között a 372- 4636 telefonszámon	
Szept. 15. péntek	10.00-11.00	Zumba light	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	5000 Ft/10 alkalom, 1000 Ft/10 alk.	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	latin mozgás
Szept. 15. 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 9.00- 14.00 óra között a 372- 4636 telefonszámon	
Szept. 15. 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 9.00- 14.00 óra között a 372- 4636 telefonszámon	
Szept. 15. péntek	11.00-12.00	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, javítja a testtartást, jótékonyan hat az ízületekre és a gerincre Foglalkozásvezető: Nagyné Tauzin Csilla
Szept. 15. péntek	16.00-18.00	Kelenvölgyi Festőiskola	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Kelenvölgyi Községi Ház	06 20 477-3186	
Szept. 15. péntek	18.00	Kiállítás megnyitó	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	Ingyenes	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	Érdekes újság háborús albuma

Szept. 15. 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	Márki Edit - Kambodzsa kiállítás megnyitó
Szept. 16. szombat	10.00-22.30	Őrmező Ünnepe 2017	Őrmezei Költők parkja	ingyenes	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	Az egész napos rendezvény gyermek- és családi programok mellett koncertekkel, bemutatókkal várja a látogatókat.
Szept. 17. vasárnap	Találkozó: 6.50 Nyugati p.u. pénztárak (ind. 7.07)	60+ természetjárás	Börzsöny hg., Schaffer kút - Drégelyvár - Pénzásás - Diósjenő Táv: 14 km, Szint: 350 m	ingyenes	Somóczy Szilvia (CAOLA)	06 30 340-3490	Előzetes jelentkezés szükséges (délután 16-19 óra között)!
Szept. 17. 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
Szept. 17. vasárnap	10.00-12.00	Református Istentisztelet	Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	ingyenes	Őrmezői Református Misszió	780-6083	Lelkipásztor: Faragó Dávid
Szept. 18. hétfő	09.00-10.00	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.
Szept. 18. hétfő	09.00-10.00	Hahota jóga	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Domján Ferenc 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00- 14.00 óra között a 372- 4636 telefonszámon	
Szept. 18. hétfő	10.00-10.30	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes	Baloghné Gabi 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00- 14.00 óra között a 372- 4636 telefonszámon	

Szept. 18. hétfő	10.00-11.00	Zumba light	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	5000 Ft/10 alkalom, 1000 Ft/10 alk.	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	latin mozgás
Szept. 18. 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 9.00- 14.00 óra között a 372- 4636 telefonszámon	
Szept. 18. hétfő	10.00-11.00	Szenior örömtánc Almási Judittal	Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	első óra ingyenes 800 Ft/alkalom 6.000 Ft/10 alk. Bérlet	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	MOZGÁS-ÖRÖM- AGYTORNA A csoporthoz bármikor lehet csatlakozni, hiszen minden foglalkozás alkalmával megtanulnak egy új táncot.
Szept. 18. Hétfő	10.00-12.30	Bridzs, rómi, rejtvényklub	Kelen Civil Községek Háza 1119 Budapest, Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Kassai Mihályné, Sári 60+ Pogram önkéntes,	A program ideje alatt a helyszínen, telefon: 2066-840, email: kelencivilkozosseg@ ujbuda.hu	a résztvevők maguk döntik el, melyik játékot választják; bridzsoktató Tichy-Rács József
Szept. 18. 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 204-67-88 telefonszámon	
Szept. 18. hétfő	11.00-12.00	Zumba light	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	5000 Ft/10 alkalom, 1000 Ft/10 alk.	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	latin mozgás
Szept. 18. 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 9.00- 14.00 óra között a 372- 4636 telefonszámon	

Szept. 18. hétfő	14.00-15.00	Ízületi és gerinc torna	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	3800 Ft/4 alkalom 6800 Ft/8 alkalom	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Izületi és gerinctorna Nagy Katalin szakoktatóval
Szept. 18. 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 204-67-88 telefonszámon	
Szept. 18. 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.
Szept. 18. hétfő	16.00	Útifilmvetítés István Ágival Észak-India I. rész	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes	István Ági 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00- 14.00 óra között a 372- 4636 számon	
Szept. 18. hétfő	16.00-18.00	Filmvetítés: Lombard Santa Giulia Múzeum megtekintése 2011 óta a Világörökség része	USZOSZ Gazdagréti Idősek Klubja 1118 Bp., Gazdagréti tér 1.	ingyenes	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00- 14.00 óra között a 372- 4636 számon	
Szept. 19. kedd	09.00-10.00	Izületi torna Horváth Péter tanár vezetésével	Gazdagrét-Csíkihegyek Általános Iskola 1118 Bp., Csíkihegyek u. 13-15.	5alk/2500Ft 10alk/5000Ft	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00- 14.00 óra között a 372- 4636 számon	

Szept. 19. kedd	Találkozó: 9.00 Húvösvölgy 257-es busz végállomásánál	60+ városismereti séta	Pesthidegkút - Ófalu, Máriaremete szakrális és világi nevezetességek	500 Ft/ fő	Domoszlai Erzsébet 60+ Program önkéntes	domoszlai.erzsebet@ gmail.com 06 30 862-8152	Kényelmes túracipő ajánlott, összesen kb 5 km- t gyalogolunk A program kb 14 óráig tart. Előzetes jelentkezést kérek: Domoszlai Erzsébet 60+ Program önkéntes domoszlai.erzsebet@ gmail.com 06 30 862-8152
Szept. 19. kedd	09.00-10.00	Eszperantó nyelvtanfolyam . Haladó	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	
Szept. 19. kedd	09.00-10.00	Hahota jóga	Bikás park kék sportpálya melletti füves rész	ingyenes	Király Vilma 60+ Program önkéntes	06 20 946-9793	
Szept. 19. kedd	10.00-11.30	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, tanácsadás bűnmegelőzésre a rendőrkapitányság együttműködésével
Szept. 19. 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	
Szept. 19. kedd	10.00-12.00	Fotótanoda B1	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	Előzetes jelentkezéshez kötött!

Szept. 19. Kedd	10.00-12.30	Tarokk, rómi, rejtvényklub	Kelen Civil Közösségek Háza 1119 Budapest, Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Kassai Mihályné, Sári 60+ Pogram önkéntes,	A program ideje alatt a helyszínen, telefon: 2066-840, email: kelencivilkozosseg@ ujbuda.hu	a résztvevők maguk döntik el, melyik játékot választják
Szept. 19. 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 204-67-88 telefonszámon	Haladó 1: 12.00. Haladó 2: 13.00, Haladó 3: 14.00, Kezdő: 15.00 (beiratkozás szükséges!)
Szept. 19. kedd	14.00-15.00	Senior Örömtánc	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	6000 Ft/10 alkalom	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Mozgás - öröm - agytorna. Előzetes táncudás és táncpartner nem szükséges.
Szept. 19. 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	
Szept. 19. kedd	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
Szept. 19. Kedd	15.00-17.00	Afázia Budai Tagozata	Kelen Civil Közösségek Háza 1119 Budapest, Petzvál J. u. 42.		Szilágyi György	06 30 934- 8916	A beszédnehezítettek rehabilitációs önszervező csoportjának szakmai foglalkozását Medgyessy László, logopédus tartja alkalmanként
Szept. 19. kedd	16.00-19.00	Kártya Klub	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	Ingyenes	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	

Szept. 19. kedd	18.30-21.00	Női sarok - A szingliség, mint kortünet (Suzan pont hu)	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	
Szept. 20. szerda	Találkozó: 7.30 fogaskerekű Városmajori végáll.	60+ természetjárás	Budai-hegység	ingyenes	Thaly Emese (Olajipari Tb.SE)	227-4089	Előzetes jelentkezés szükséges!
Szept. 20. szerda	Találkozó: 7.40, Déli p.u. a tábláknál (ind. 7.50, jegy: Bicskéig))	60+ természetjárás	Vértesszent-hegység, Csákvár - Német János vgy. (tanösvény, Bányászati Múzeum) - Gánt, Táv: 13 km, Szint: 200 m	ingyenes	Somóczy Szilvia (CAOLA)	06 30 340-3490	Előzetes jelentkezés szükséges (délután 16-19 óra között)!
Szept. 20. 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	Várad 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!
Szept. 20. 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	Izületi és gerinctorna Nagy Katalin szakoktatóval
Szept. 20. szerda	09:30-12.00	A digitális fotózás elsajátítása, a képek javítási lehetőségeinek megtanulása. Jó idő esetén fotóséta!	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes	Újbuda 60+ Médiaműhely Fotósok (Áment Zsóka 60+ Program önkéntes)	06 70 261-0369	

Szept. 20. szerda	10.00-10.30	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes	Baloghné Gabi 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00- 14.00 óra között a 372- 4636 telefonszámon	
szept. 20. szerda	10.00-11.00	Szenior örömtánc Almási Judittal	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	első óra ingyenes 800 Ft/alkalom 6.000 Ft/10 alk. bérlet	Őrmezei Közösségi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	MOZGÁS-ÖRÖM- AGYTORNA A csoporthoz bármikor lehet csatlakozni, hiszen minden foglalkozás alkalmával megtanulnak egy új táncot.
szept. 20. 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 09.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
szept. 20. 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 9.00- 14.00 óra között a 372- 4636 telefonszámon	
szept. 20. szerda	11.00-12.00	Zumba haladó	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	Kurzus díja: 5.000 Ft első alkalommal a kurzus 60+ kártyával: 1000 Ft	Őrmezei Közösségi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	A tanfolyam vezetője: Ferencz Szilvia
Szept. 20. szerda	12.00-13.00	Pilates	Gazdagréti Közösségi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	5000 Ft/10 alkalom, 1000 Ft/10 alk.	Gazdagréti Közösségi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Pilates szakképzett oktatóval
Szept. 20. szerda	13.00-14.00	Pilates	Gazdagréti Közösségi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	5000 Ft/10 alkalom, 1000 Ft/10 alk.	Gazdagréti Közösségi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Nyugdíjas klub kézimunka tevékenység

Szept. 20. szerda	14.00-15.00	Ízületi és gerinc torna	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	3800 Ft/4 alkalom 6800 Ft/8 alkalom	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Sakk kedvelők klubja
Szept.20. szerda	14.00-17.00	Bridzs-sakk Klub	Kelen Civil Községek Háza 1119 Budapest, Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Kassai Mihályné, Sári 60+ Program önkéntes,	A program ideje alatt a helyszínen, telefon: 2066-840, email: kelencivilkozosseg@ ujbuda.hu	Tichy-Rács József, sakk és bridzsoktató oktat: 14 - 15 óráig
Szept. 20. 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 204-67-88 telefonszámon	
Szept. 20. szerda	15.00-16.00	Szenior tánc	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	
Szept. 20. szerda	17.00 - 19.00	Horgoló Kör	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	300 Ft	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	
Szept. 20. szerda	18.00-19.00	Diszharmónia - Bartók zenéje fotókra koreografálva, Abonyi Maya és Baán Katalin fotókiállítása	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	A tárlat október 16-ig látogatható nyitva tartási időben.
Szept. 21. csütörtök	08.00-12.00	Őstermelői Piac	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.			424-5363	
Szept. 21. csütörtök	09.00-10.00	Izületi torna Horváth Péter tanár vezetésével	Gazdagrét-Csíkihegyek Általános Iskola 1118 Bp., Csíkihegyek u. 13-15.	5alk/2500Ft 10alk/5000Ft	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00- 14.00 óra között a 372- 4636 számon	
Szept. 21. csütörtök	09.00-10.00	Hahota jóga	Bikás park kék sportpálya melletti füves rész	ingyenes	Király Vilma 60+ Program önkéntes	06 20 946-9793	

Szept. 21. 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 204-67-88 telefonszámon	Jelentkezni előzetesen a 204-6788-as számon vagy a szaltij@gmail.com címen lehet!
Szept. 21. csütörtök	09.00-12.00	Vásár	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Kiárusítás Kft.	424-5363	
Szept. 21. 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 204-67-88 telefonszámon	H1: 09.00, H2: 10.00, H2: 11.15, Kezdő: 12.30
Szept. 21. 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 204-67-88 telefonszámon	
Szept. 21. csütörtök	10.00-11.30	Duna-Ipoly Nemzeti Park előadása Ősi állataink, gazdáik és a táj	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes	Duna-Ipoly Nemzeti Park	minden hétköznap 9.00- 14.00 óra között a 372- 4636 számon	
Szept. 21. csütörtök	13.00-17.00	Hajó kirándulás a Római partig	Újbudai Szociális Szolgálat Keveháza Idősek Klubja 1119 Bp., Keveháza u. 6.	ingyenes	Keveháza Idősek klubja Szabó Imréné klubvezető	06 1 786-6325	Előzetes telefonos regisztráció szükséges
Szept. 21. 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	Idős torna
Szept. 21. csütörtök	14.00-15.00	Senior Örömtánc	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	6000 Ft/10 alkalom	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Mozgás - öröm - agytorna. Előzetes táncudás és táncpartner nem szükséges.

Szept. 21. 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	latin mozgás
Szept. 21. 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 204-67-88 telefonszámon	
Szept. 21. 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 204-67-88 telefonszámon	
Szept. 21. csütörtök	16.00-18.00	Horgász Klub	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	
Szept. 21. csütörtök	16.00-18.00	Kelenvölgyi Festőiskola	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Barlai László	06 20 477-3186	
Szept. 22. péntek	10.00-11.00	Zumba light	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	5000 Ft/10 alkalom, 1000 Ft/10 alk.	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	latin mozgás
Szept. 22. péntek	10.00-11.00	60+ Pilates (haladó)	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Kelenvölgyi Községi Ház	Kutasi Viktória: 06 30 438-0156	
Szept. 22. péntek	11.00-12.00	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, javítja a testtartást, jótékonyan hat az ízületekre és a gerincre Foglalkozásvezető: Nagyné Tauszin Csilla

Szept. 22. péntek	12.15-13.45	60+ Mentálhigiénés Program Unokákkal való kapcsolódás	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes		minden hétköznap 9.00- 14.00 óra között a 372- 4636 telefonszámon	előadás és beszélgetés kiscsoportban pszichológus vezetésével
Szept. 22. péntek	16.00-18.00	Kelenvölgyi Festőiskola	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Barlai László	06 20 477-3186	
Szept. 22. péntek	10.00-10.30	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes	Baloghné Gabi 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00- 14.00 óra között a 372- 4636 telefonszámon	
Szept. 22. 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 9.00- 14.00 óra között a 372- 4636 telefonszámon	
Szept. 22. 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 9.00- 14.00 óra között a 372- 4636 telefonszámon	
Szept. 22. 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 9.00- 14.00 óra között a 372- 4636 telefonszámon	
Szept. 23. szombat	Találkozó: 8.45 Batthyány tér HÉV (ind. 8.58, jegy: Pomázig)	60+ természetjárás	Visegrádi hg., Dobogókő - Sikárosi eh. - Pilisszentlászló, Táv: 10 km, Szint: 150 m	ingyenes	Szászi Katalin (Műanyag SC)	06 30 604-1490	Előzetes jelentkezés szükséges!
Szept. 23. szombat	Találkozó: 9.00 Móricz Zsigmond körtér, 40-es busz	60+ természetjárás	Budai hg., Budaörsi sziklák, Táv: 6- 8 km, Szint: 100 m	ingyenes	Soltész Ferencné (CAOLA)	06 70 572-0184	

Szept. 23. szombat	10.00-11.00	Mazsola és Tádé a Fabula Bábszínház zenés előadása	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	800 Ft/fő	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-67-88 telefonszámon	
Szept. 23. 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 87 55	
szept 23. szombat	19.00-22.00	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
szept. 24. 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
szept. 24. vasárnap	10.00-12.00	Református Istentisztelet	Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	ingyenes	Őrmezői Református Misszió	780-6083	Lelkipásztor: Faragó Dávid
Szept. 25. hétfő	9.00-10.00	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	Sakk kedvelők klubja
Szept. 25. hétfő	09.00-10.00	Hahota jóga	Újbudai Senior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Domján Ferenc 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00- 14.00 óra között a 372- 4636 telefonszámon	
Szept. 25. hétfő	10.00-10.30	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes	Baloghné Gabi 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00- 14.00 óra között a 372- 4636 telefonszámon	
Szept. 25. hétfő	10.00-11.00	Zumba light	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	5000 Ft/10 alkalom, 1000 Ft/10 alk.	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	latin mozgás

Szept. 25. 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 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
szept. 25. hétfő	10.00-11.00	Szenior örömtánc Almási Judittal	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	első óra ingyenes 800 Ft/alkalom 6.000 Ft/10 alk. Bérlet	Őrmezei Közösségi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	Mozgás-öröm-agytorna A csoporthoz bármikor lehet csatlakozni, hiszen minden foglalkozás alkalmával megtanulnak egy új táncot.
Szept. 25. hétfő	10.00-12.30	Bridzs, rómi, rejtvényklub	Kelen Civil Közösségek Háza 1119 Bp., Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Kassai Mihályné, Sári 60+ Program önkéntes	A program ideje alatt a helyszínen, telefon 2066-840, email: kelencivilkozosseg@ ujbuda.hu	a résztvevők maguk döntik el, melyik játékot választják ; bridzsoktató Tichy-Rács József
Szept. 25. 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 204-67-88 telefonszámon	
Szept. 25. 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 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
Szept. 25. hétfő	11.00-12.00	Zumba light	Gazdagréti Közösségi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	5000 Ft/10 alkalom, 1000 Ft/10 alk.	Gazdagréti Közösségi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Kímélő zenés torna Majorszky Klára szakoktatóval.
Szept. 25. hétfő	14.00-16.00	Együtt egymásért! - nyugdijas klub	Albertfalvi Közösségi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Közösségi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-67-88 telefonszámon	

Szept. 25. hétfő	Találkozó: 15:30 Albertfalvi Közösségi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	60+ Gyalogló Program Kisközösségi 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.
Szept. 25. hétfő	16.00-18.00	Filmvetítés: Comói tó legkedveltebb települése Comó város megye székhely	USZOSZ Gazdagréti Idősek Klubja 1118 Bp., Gazdagréti tér 1.	ingyenes	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00- 14.00 óra között a 372- 4636 számon	
Szept. 25. hétfő	14.00-15.00	Ízületi és gerinc torna	Gazdagréti Közösségi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	3800 Ft/4 alkalom 6800 Ft/8 alkalom	Gazdagréti Közösségi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Sakk kedvelők klubja
Szept. 26. kedd	09.00-10.00	Izületi torna Horváth Péter tanár vezetésével	Gazdagrét-Csíkihegyek Általános Iskola 1118 Bp., Csíkihegyek u. 13-15.	5alk/2500Ft 10alk/5000Ft	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00- 14.00 óra között a 372- 4636 számon	
Szept. 26. kedd	09.00-10.00	Hahota jóga	Bikás park kék sportpálya melletti füves rész	ingyenes	Király Vilma 60+ Program önkéntes	06 20 946-9793	
Szept. 26. kedd	09.00-10.00	Eszperantó nyelvtanfolyam	Albertfalvi Közösségi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Közösségi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-67-88 telefonszámon	
Szept. 26. kedd	09.30-10.30	Angol társalgási klub középhaladó	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Dutka Imre 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 09.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
Szept. 26. kedd	10.00-12.00	Kézimunka kör	Albertfalvi Közösségi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Közösségi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-67-88 telefonszámon	

Szept. 26. kedd	10.00-12.00	Fotótanoda A1	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	Előzetes jelentkezéshez kötött!
Szept. 26. kedd	10.00-12.30	Tarokk, rómi, rejtvényklub	Kelen Civil Községek Háza 1119 Budapest, Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Kassai Mihályné, Sári 60+ Program önkéntes	A program ideje alatt a helyszínen, telefonon a 2066-840 számon	a résztvevők maguk döntik el, melyik játékot választják
Szept. 26. 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 204-67-88 telefonszámon	Haladó 1: 12.00, Haladó 2: 13.00, Haladó 3: 14.00, Kezdő: 15.00
Szept. 26. kedd	13.00-14.00	Német társalgási klub - középhaladó	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes	Bujákiné Szántó Zsófia Újbuda 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 09.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
Szept. 26. 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	
Szept. 26. kedd	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	Nyugdíjas klub kézimunka tevékenység
Szept. 26. kedd	14.00-15.00	Senior Örömtánc	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	6000 Ft/10 alkalom	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Mozgás - öröm - agytorna. Előzetes táncudás és táncpartner nem szükséges.

Szept. 26. kedd	15.00-17.00	Afázia Budai Tagozata	Kelen Civil Közösségek Háza 1119 Budapest, Petzvál J. u. 42.		Szilágyi György	06 30 934- 8916	A beszédnehezítettek rehabilitációs önszolgáltató csoportjának szakmai foglalkozását Medgyessy László, logopédus tartja alkalmanként
Szept. 26. kedd	16.00-19.00	Kártya Klub	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	Ingyenes	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	
Szept. 26. kedd	18.00-19.30	Etele Helytörténeti Kör - Újbuda Anno Retro XI Facebook oldal bemutatkozása	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	
Szept. 26. kedd	Találkozó: 9.00 Bikás park Vahot és Bártfai utca sarkán található szürke épületnél (közterület- felügyelői épülete)	60+ Gyalogló Program Kisközségi Gyaloglás Kelenföld	Kelenföld	ingyenes	Várad 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!
Szept. 27. szerda	Találkozó: 7.30, fogaskerekű Városmajori végáll.	60+ természetjárás	Budai-hegység	ingyenes	Thaly Emese (Olajipari Tb.SE)	227-4089	Előzetes jelentkezés szükséges!
Szept. 27. 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	Pilates szakképzett oktatóval

Szept. 27. szerda	09.30-11.30	Dietetikai (táplálkozási) tanácsadás	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Újbudai Szenior Programközpont	minden hétköznap 09.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	Személyes tanácsadás táplálkozási szakemberrel Előzetes jelentkezés szükséges
Szept. 27. szerda	10.00-10.30	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes	Baloghné Gabi 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00- 14.00 óra között a 372- 4636 telefonszámon	
Szept. 27. szerda	10.00-11.00	Szenior örömtánc Almási Judittal	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	első óra ingyenes 800 Ft/alkalom 6.000 Ft/10 alk. Bérlet	Őrmezei Közösségi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	Mozgás - öröm - agytorna A csoporthoz bármikor lehet csatlakozni, hiszen minden foglalkozás alkalmával megtanulnak egy új táncot.
Szept. 27. szerda	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 9.00- 14.00 óra között a 372- 4636 telefonszámon	
Szept. 27. szerda	12.00-13.00	Pilates	Gazdagréti Közösségi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	5000 Ft/10 alkalom, 1000 Ft/10 alk.	Gazdagréti Közösségi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Sakk kedvelők klubja
Szept. 27. szerda	13.00-14.00	Pilates	Gazdagréti Közösségi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	5000 Ft/10 alkalom, 1000 Ft/10 alk.	Gazdagréti Közösségi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Sakk kedvelők klubja
Szept. 27. szerda	13.30-15.30	Dietetikai (táplálkozási) tanácsadás	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes	Újbudai Szenior Programközpont	minden hétköznap 09.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	Személyes tanácsadás táplálkozási szakemberrel Előzetes jelentkezés szükséges

Szept. 27. szerda	14.00-15.00	Ízületi és gerinc torna	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	3800 Ft/4 alkalom 6800 Ft/8 alkalom	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Idős torna
Szept. 27. szerda	14.00-17.00	Bridzs-Sakk Klub	Kelen Civil Közösségek Háza 1119 Budapest, Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Kassai Mihályné, Sári 60+ Program önkéntes	A program ideje alatt a helyszínen, telefon 2066-840, e-mail: kelencivilkozosseg@ ujbuda.hu	Tichy-Rács József, sakk és bridzsoktató oktat: 14 -15 óráig
Szept. 27. szerda	15.00	Egészségklub Korunk civilizációs betegsége, a cukorbetegség és annak étrendje	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes	SOTE dietetikus hallgatói, Bártfai Judit 60+ Program önkéntes	mindne hétköznap 9.00- 14.00 óra között a 372- 4636 telefonszámon	
Szept. 27. szerda	15.00-16.00	Szenior tánc	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	
Szept. 27. 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 204-67-88 telefonszámon	
Szept. 27. szerda	17.00 - 19.00	Horgoló Kör	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	300 Ft	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	
Szept. 28. csütörtök	08.00-12.00	Óstermelői Piac	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.			424-5363	
Szept. 28. csütörtök	09.00-10.00	Hahota jóga	Bikás park kék sportpálya melletti füves rész	ingyenes	Király Vilma 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00- 14.00 óra között a 372- 4636 számon	
Szept. 28. csütörtök	09.00-10.00	Izületi torna Horváth Péter tanár vezetésével	USZOSZ Gazdagréti Idősek Klubja Gazdagréti tér 1.	5alk/2500Ft 10alk/5000Ft	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00- 14.00 óra között a 372- 4636 számon	

Szept. 28. 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 204-67-88 telefonszámon	
Szept. 28. 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 204-67-88 telefonszámon	H1: 09.00, H2: 10.00, H2: 11.15, Kezdő: 12.30
Szept. 28. 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 204-67-88 telefonszámon	
Szept. 28. csütörtök	10.00-12.00	Fotótanoda A2	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	Előzetes jelentkezéshez kötött!
Szept. 28. csütörtök	Találkozás: 10.20 a Múzeum bejáratánál	Ige-idők – A reformáció 500 éve című tárlat megtekintése	Magyar Nemzeti Múzeum 1088 Bp., Múzeum krt. 14-16.	65-70 között 900 Ft, 70 év felett ingyenes	Farkas Ágnes Ezüstnet Egyesület	Jelentkezés 2017.09.18-ig dearfarkas@gmail.com email címen vagy minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372 4636 telefonszámon	Idegenvezetést min. 20 fő jelentkező esetén kérünk szeptember 18-án Ez esetben 300 Ft + 700 Ft kiegészítő jegy fejenként Tárlatnézés 10.30 - kb. 12.00-ig
Szept. 28. csütörtök	14.00-17.00	Kirándulás a Magyar Vasúttörténeti Parkba Találkozó: a Keveháza Idősek klubjánál 1119 Bp., Keveháza u. 6.	Magyar Vasúttörténeti Park 1142 Budapest, Tatai u. 95.	ingyenes	Keveháza Idősek klubja Szabó Imréné klubvezető	06 1 786-6325	Előzetes telefonos regisztráció szükséges
Szept. 28. 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	latin mozgás

Szept. 28. csütörtök	14.00-15.00	Senior Örömtánc	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	6000 Ft/10 alkalom	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Mozgás - öröm - agytorna. Előzetes tánc tudás és táncpartner nem szükséges.
Szept. 28. 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
Szept. 28. 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 204-67-88 telefonszámon	
Szept. 28. 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 204-67-88 telefonszámon	
Szept. 28. 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
Szept. 28. csütörtök	16.00-18.00	Kelenvölgyi Festőiskola	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Barlai László	06 20 477-3186	
Szept. 28. csütörtök	18.00-20.30	Társasjáték- és kártyaklub	Hadik Kávéház, galéria 1111 Bp., Bartók Béla út 36.		Borsothy-Gaál Edit	borsothy.edit@ gmail.com	
Szept. 29. péntek	10.00-10.30	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes	Baloghné Gabi 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00- 14.00 óra között a 372- 4636 telefonszámon	
Szept. 29. péntek	10.00-11.00	Zumba light	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	5000 Ft/10 alkalom, 1000 Ft/10 alk.	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	latin mozgás

Szept. 29. péntek	10.00-11.00	60+ Pilates (haladó)	Kelenvölgyi Közösségi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Kelenvölgyi Közösségi Ház	Kutasi Viktória 06 30 438-0156	
Szept. 29. 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 9.00- 14.00 óra között a 372- 4636 telefonszámon	
Szept. 29. péntek	11.00-12.00	Callanetics	Kelenvölgyi Közösségi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	1200 Ft	Kelenvölgyi Közösségi Ház	424-5363	a mélyen fekvő izmok dolgoztatásával, nyújtásával formálja a testet, javítja a testtartást, jótékonyan hat az ízületekre és a gerincre Foglalkozásvezető: Nagyné Tauzin Csilla
Szept. 29. 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 9.00- 14.00 óra között a 372- 4636 telefonszámon	
Szept. 29. 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 9.00- 14.00 óra között a 372- 4636 telefonszámon	
Szept. 29. péntek	12.15-13.45	60+ Mentálhigiénés Program Nyugdíjas hétköznapok	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes		minden hétköznap 9.00- 14.00 óra között a 372- 4636 telefonszámon	előadás és beszélgetés kiscsoportban pszichológus vezetésével
Szept. 29. péntek	16.00-18.00	Kelenvölgyi Festőiskola	Kelenvölgyi Közösségi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Kelenvölgyi Közösségi Ház	06 20 477-3186	
szept. 29. péntek	17.00	MORUS NAP	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	A belépés díjtalan.	Őrmezői Mórús Szent Tamás Egyesület szervezésében		Meghívott előadó: dr. Márfi Gyula, veszprémi érsek

Szept. 29. péntek	18.00-19.30	"Nemcsak a húszéveseké a világ" - az Albertfalvi Községi Ház Opera- és Dalstúdió koncertje az Idősek Világnapja alkalmából	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	500 Ft/fő Előzetes regisztráció alapján!	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-67-88 telefonszámon	
Szept. 30. szombat	Találkozó: 8.00 Kelenföldi pályaudvar MÁV főpénztára előtt	Kirándulás Szent György napi kihajtás	Dinnyés		Duna-Ipoly Nemzeti Park	Előzetes jelentkezés: 06 30 408 - 4370, sashegy@dinpig.hu; minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	Előzetes jelentkezés szükséges! Programleírás: A nyári legelőről teletölthelyre hajtja a pásztor a jószágot. A túra idején számba vesszük a jószág tartás hatását a madárvilágra. A programot pásztortúzzal zárjuk. A program előre láthatóan 12 óráig fog tartani. Ennivalóról kérjük mindenki magának gondoskodjon!
Szept. 30. szombat	Találkozó: 9.00 Móricz Zsigmond körtér metro, 61-es villamos	60+ természetjárás	Budai hegység, Hűvösvgy. - Hárshgyi körút - Szépjuhászné, Táv: 8 km, Szint: 100 m	ingyenes	Hattyár Zsuzsa (CAOLA)	06 30 352-2694	
Szept. 30. szombat	17.00	Ajándékműsor az Idősek Világnapja alkalmából	Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	A férőhelyek korlátozott száma miatt előzetes regisztrációt igényel.	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	Vidám, zenés összeállítás Bakacsi Béla táncdalénekes közreműködésével.

Szept. 30. szombat	19.00 – 24.00	Újbudai Szüreti Svábbal	Kelenvölgyi Közösségi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	Információ: Imreh Ferenc imreh.ferenc@ freemail.hu		06 20 981 8240, 06 1 227 5401	Vacsorával egybekötött rendezvény. Jelentkezés és információ a megadott elérhetőségeken!
-----------------------	---------------	-------------------------	---	---	--	----------------------------------	--