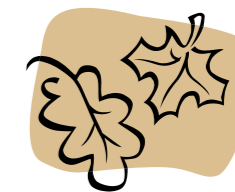




ÚJBUDA 60+ PROGRAM

2017. OKTÓBER havi programlista



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 Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3. vagy Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes		minden hétköznap 9.00-14.00 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!
okt. 01.	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
okt. 01.	vasárnap	10.00-12.00	Református Istentisztelet	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	ingyenes	Őrmezői Református Misszió	780-6083 Lelkipásztor: Faragó Dávid
okt.02.	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

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
okt.02.	hétfő	10.00	A hónap alkotója: Szabó György: Festmények	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 31-ig látogatható nyitva tartási időben.
okt.02.	hétfő	10.00-10.30	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő utca 3.	ingyenes	Baloghné Gabi 60+ Program önkéntes	06 20 477-3186	
okt.02.	hétfő	10.00-11.00	Szenior örömtánc Almás Judittal	Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	első óra ingyenes 800 Ft/alkalom 6000 Ft/10 alk. bérlet	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007, telefonszámon	A csoporthoz bármikor lehet csatlakozni, hiszen minden foglalkozás alkalmával megtanulnak egy új táncot.
okt.02.	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	
okt.02.	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, telefon 2066-840 e-mail: kelencivilkozosseg @ujbuda.hu	A résztvevők maguk döntenek el, melyik játékot választják; bridzsoktató: Tichy-Rács József
okt.02.	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	
okt.02.	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	
okt.02.	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	

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
okt.02.	hétfő	15.00	Rejvényfejtő Klub	Polgármesteri Hivatal külön helyiségében (Bocskai út 39-41. I. emelet 114. terem)	ingyenes		Gabonyi Erika 06 1 372-3482	
okt.02.	hétfő	15.30	60+ Gyalogló Program Kisközösségi gyaloglás Albertfalva	Albertfalva Találkozó: 15:30 Albertfalvi Közösségi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	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.
okt.02.	hétfő	16.00	Útifilmvetítés István Ágival Észak India II. rész	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő utca 3.	ingyenes	Isvtán Ági 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
okt.02.	hétfő	16.00-18.00	Filmvetítés: Korfu szigetének megismerése	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 telefonszámon	
okt.02.	hétfő	16.00-19.00	Kártya Klub	Kelenvölgyi Közösségi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	ingyenes	Kelenvölgyi Közösségi Ház	06 1 424-5363	
okt.02.	hétfő	17.00-19.00	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	
okt. 3-tól		2017. október hónapban nyitvatartási idő alatt	"Szemelvények 10 év pillanataiból, élményeiből" az Ezüstnet Egyesület fotókiállítása	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő utca 3.	ingyenes	Ezüstnet Egyesület	látogatható minden hétköznap 9.00-14.00 óra között	
okt.03.	kedd	09.00	Hahota jóga	Bikás park kék sportpálya melletti füves területen	ingyenes	Király Vilma 60+ Program önkéntes	06 20 9469-793	

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
okt.03.	kedd	9.00-10.00	Izületi torna Horváth Péter tanár vezetésével	Gazdagrét-Csíkihegyek Általános Iskola 1118 Bp., Csíki-hegyek u. 13-15.	5 alkalom/2500Ft 10 alkalom/5000Ft	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
okt.03.	kedd	09.00-10.00	Eszperantó nyelvtanfolyam - kezdő	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	
okt.03.	kedd	09.30-10.30	Angol társalgási klub középhaladó	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Reid Augusztá 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
okt.03.	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	
okt.03.	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, telefon 2066-840 e-mail: kelencivilkozosseg @ujbuda.hu	A résztvevők maguk döntenek el, melyik játékot választják
okt.03.	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 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
okt.03.	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	
okt.03.	kedd	14.00-18.00	Afázia Budai Tagozata	Kelen Civil Közösségek Háza 1119 Bp., Petzvál J. u. 42.		Szilágyi György	06-30-934- 8916	A beszédnehezítettek rehabilitációs önszervező csoportjának szakmai foglalkozását Medgyessy László, logopédus tartja alkalmanként
okt.03.	kedd	17.00 - 19.00	Horgoló Kör	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	300 Ft	Kelenvölgyi Községi Ház	06 1 424-5363	

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
okt.03.	kedd	9:30-13:00	60+ városismereti séta Séta a Népszigeten	Népsziget <u>Találkozó:</u> 9:30 - Váci út, Meder utca sarok a Duna Plaza mellett (M3-s metró Gyöngyösi utcai megállója, 15-ös és 105-ös busz végállomása)	ingyenes	Domoszlai Erzsébet 60+ Program önkéntes	domoszlai.erzsebet@gmail.com 06 30 862-8152	Kényelmes cipő ajánlott! A program kb. 13 óráig tart. Előzetes jelentkezés szükséges: domoszlai.erzsebet@gmail.com; 06 30 862-8152
okt.04.	szerda	7:30	60+ természetjárás	Budai hegység	ingyenes	Thaly Emese (Olajipari Tb.SE)	227-4089	Előzetes jelentkezés szükséges!
okt.04.	szerda	8.45	60+ természetjárás	Budai hegység, Normafa - Csillebérc - Csiki hegyek - Budaörs Táv: 12 km, Szint: 200 m Találkozó:8.45, Széll Kálmán tér, az óránál	ingyenes	Somóczi Szilvia (CAOLA)	06 30 340-3490	Előzetes jelentkezés szükséges (délután 16-19 óra között)!
okt.04.	szerda	9.00	60+ Gyalogló Program Kisközösségi Gyaloglás Kelenföld	Kelenföld Találkozó: Bikás park Vahot és Bártfai utca sarkán található szürke épületnél (közterület-felügyelő épülete)	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!
okt.04.	szerda	10.00-10.30	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő utca 3.	ingyenes	Baloghné Gabi 60+ Program önkéntes	06 20 477-3186	
okt.04.	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	

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
okt.04.	szerda	14.00-17.00	Bridzs-Sakk Klub	Kelen Civil Közösségek Háza 1119 Bp., Petzvál J. u. 42.	ingyenes		A program ideje alatt a helyszínen, telefon 2066-840 e-mail: kelencivilkozosseg@ujbuda.hu	Tichy-Rács József sakk- és bridzsoktatás: 14 -15 óráig
okt.04.	szerda	14.00-18.00	„Délutáni” teázó	Újbudai Szociális Szolgálat Kenderes Idős Klubja 1116 Bp., Kenderes u. 4.	ingyenes	László Gábor klubvezető	minden hétköznap 8.00-16.00 óra között a 06 1 789-2055, 06 70 4920-397 telefonszámokon	kártya és sakk klub, internet és könyvtárhasználat,
okt.04.	szerda	15.00-16.00	Szenior Örömtánc	Albertfalvi Közösségi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	600 Ft/alk.	Albertfalvi Közösségi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-67-88 telefonszámon	Az idősebb korosztály számára kifejlesztett egészségmegőrző és betegségmegelőző mozgásforma.
okt.04.	szerda	16.00-17.30	Albertfalvai Polgárok Köre	Albertfalvi Közösségi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Közösségi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-67-88 telefonszámon	
okt.04.	szerda	16.00-17.30	60+ Ezüstkar kórus próba	Lágymányosi Bárdos Lajos Két Tan. Nyelvű Ált. Iskola 1117 Bp., Baranyai u. 16-18.	ingyenes	Békés Gyöngyi	e-mail: gyongy.bekes@gmail.com telefon: 06 30 408-0614 vagy 06 1 204-8379 esti órákban	Folyamatosan lehet csatlakozni
okt.04.	szerda	16.30-17.00	Tű, cérna, olló... - az AKH Kézimunka Körének csoportos kiállítása, megnyitó	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	A tárlat november 6-ig látható.
okt.04.	szerda	7:30	60+ természetjárás	Budai hegység Találkozó: 7:30, a fogaskerekű Városmajori végáll.	ingyenes	Thaly Emese (Olajipari Tb.SE)	227-4089	Előzetes jelentkezés szükséges!

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
okt.04.	szerda	8:45	60+ természetjárás	Budai hegység, Normafa - Csillebérc - Csiki hegyek - Budaörs Táv: 12 km, Szint: 200 m <u>Találkozó: 8.45, Széll Kálmán tér, az óránál</u>	ingyenes	Somóczy Szilvia (CAOLA)	06 30 340-3490	Előzetes jelentkezés szükséges (délután 16-19 óra között)!
okt.04.	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	A csoporthoz bármikor lehet csatlakozni, hiszen minden foglalkozás alkalmával megtanulnak egy új táncot.
okt.04.	szerda	11.00-12.00	Angol társalgási klub középhaladó	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő utca 3.	ingyenes	Dutka Imre 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
okt.04.	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
okt.04.	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
okt.05.	csütörtök	8.00-12.00	Őstermelői Piac	Kelenvölgyi Közösségi Ház Kertje 1116 Bp., Kardhegy utca 2.			06 1 424-5363	

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
okt.05.	csütörtök	09.00-10.00	Hahota jóga	Bikás park kék sportpálya melletti füves területen	ingyenes	Király Vilma 60+ Program önkéntes	06 20 9469-793	
okt.05.	csütörtök	9.00-10.00	Izületi torna Horváth Péter tanár vezetésével	Gazdagrét-Csíkihegyek Általános Iskola 1118 Bp., Csíki-hegyek u. 13-15.	5 alkalom/2500Ft 10 alkalom/5000Ft	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
okt.05.	csütörtök	9.00-12.00	Vásár	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Olcsó vásár	06 1 424-5363	
okt.05.	csütörtök	12.00-17.00	Kirándulás a Fűvészkertbe (Botanikus kert)	Fűvészkert 1083 Bp., Illés utca 25. Találkozó: Újbudai Szociális Szolgálat Keveháza Idősek Klubja, 1119 Bp., Keveháza u 6. 12 óra	Nyugdíjas jegy: 500Ft	Szabó Imréné klubvezető	minden hétköznap 8.00-16.00 óra között a 06 1 786-6325 telefonszámon	Előzetes telefonos regisztráció szükséges
okt.05.	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	
okt.05.	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	

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
okt.05.	csütörtök	15.00-17.00	Számítástechnika a mindennapokban (Okos eszközök „okos” gazdáinak)	Újbudai Szociális Szolgálat Gazdagréti Idősek Klubja, 1118 Bp., Gazdagréti tér 1.	ingyenes	Geréb Gerda klubvezető	minden hétköznap 8.00-16.00 óra között a 06 1 786-6084 telefonszámon	Előzetes telefonos regisztráció szükséges
okt.05.	csütörtök	15.15-16.45	Jóga (Etká)	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékenyes u. 45-47.		Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-67-88 telefonszámon	
okt.05.	csütörtök	16.00-18.00	Kelenvölgyi Festőiskola	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Barlai László	Barlai László: 06 20 477-3186	
okt.05.	csütörtök	16.00-18.00	Horgász Klub	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Kelenvölgyi Községi Ház	06 1 424 5363	A Kelenvölgyi Kék-tő (HITEKA Horgász Egyesület) horgászainak összejövetele
okt.06.	péntek	10.00-10.30	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő utca 3.	ingyenes	Baloghné Gabi 60+ Program önkéntes	06 20 477-3186	
okt.06.	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	
okt.06.	péntek	10.00-11.00	Hahota jóga	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő utca 3.	ingyenes	Király Vilma 60+ Program önkéntes	06 20 9469-793	
okt.06.	péntek	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Senior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Szentes Rezső 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
okt.06.	péntek	11.00-12.00	Callanetics	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	1200 Ft	Kelenvölgyi Községi Ház	06 1 424-5363	Foglalkozásvezető: Nagyné Tausin Csilla
okt.06.	péntek	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Senior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Szentes Rezső 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
okt.06.	péntek	15.00 - 17.00	Operettslágerek Fellépnek: Horváth Erika és Juhász László Nyílt nap	Újbudai Szociális Szolgálat Demens Klub, 1119 Bp., Keveháza u 6.	ingyenes	Benkó Erzsébet klubvezető	minden hétköznap 8.00-16.00 óra között a 06 70 492 0408 telefonszámon, vagy a benko.erzsebet@ uszosz.ujbuda.hu e-mail címen	Előzetes regisztráció szükséges (telefon, e-mail, vagy személyesen)
okt.06.	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 Tánc csoport
okt.06.	péntek	16.00-18.00	Kelenvölgyi Festőiskola	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Barlai László	Barlai László: 06 20 477-3186	
okt.06.	péntek	18.00-20.00	Autómodell Klub	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	ingyenes	Kelenvölgyi Községi Ház	06 1 424-5363	
okt.06.	péntek	19.00-20.00	A tiszta forrás - Oravecz György zongoraművész koncertje Liszt és Kodály műveiből	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	500 Ft/fő	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-67-88 telefonszámon	
okt.07.	szombat	10.00-20.00	Kelenvölgyi Ezerjő Fesztivál	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	ingyenes	Kelenvölgyi Községi Ház	06 1 424-5363	Egésznapos családi rendezvény kicsiknek és nagyoknak!
okt.07.	szombat	12.00-13.00	60+Médiaműhely rádiósainak magazinműsora a Civil Rádióban ismétlés	Civil Rádió FM.98.0		Albertfalvi Községi Ház	06 30 453 87 55	
okt.08.	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
okt.08.	vasárnap	10.00-12.00	Református Istentisztelet	Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	ingyenes	Őrmezői Református Misszió	780-6083	Lelkipásztor: Faragó Dávid
okt.09.	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	
okt.09.	hétfő	10.00-10.30	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő utca 3.	ingyenes	Baloghné Gabi 60+ Program önkéntes	06 20 477-3186	

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
okt.09.	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	
okt.09.	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, telefon 2066-840 e-mail: kelencivilkozosseg @ujbuda.hu	A résztvevők maguk döntenek el, melyik játékot választják; bridzsoktató: Tichy-Rács József
okt.09.	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	
okt.09.	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	
okt.09.	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	
okt.09.	hétfő	15.30	60+ Gyalogló Program Kisközösségi gyaloglás Albertfalva	Albertfalva Találkozó: 15:30 Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	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.
okt.09.	hétfő	16.00-18.00	Filmvetítés: Kréta a legnagyobb görög sziget változatos tájakkal	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 telefonszámon	
okt.09.	hétfő	18.15-20.00	Kertbarát Kör	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	ingyenes	Kelenvölgyi Községi Ház	06 1 424-5363	
okt.10.	kedd	09.00-10.00	Hahota jóga	Bikás park kék sportpálya melletti füves területen	ingyenes	Király Vilma 60+ Program önkéntes	06 20 9469-793	
okt.10.	kedd	09.00-10.00	Izületi torna Horváth Péter tanár vezetésével	Gazdagrét-Csíkihegyek Általános Iskola 1118 Bp., Csíki-hegyek u. 13-15.	5 alkalom/2500Ft 10 alkalom/5000Ft	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
okt.10.	kedd	09.00-10.00	Eszperantó tanfolyam - kezdő	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	
okt.10.	kedd	09.30-10.30	Angol társalgási klub középhaladó	Újbudai Senior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Dutka Imre 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
okt.10.	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	
okt.10.	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, telefon 2066-840 e-mail: kelencivilkozosseg @ujbuda.hu	A résztvevők maguk döntenek el, melyik játékot választják
okt.10.	kedd	13.00-14.00	Német társalgási klub középhaladó	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő utca 3.	ingyenes	Bujákiné Szántó Zsófia 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
okt.10.	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	
okt.10.	kedd	14.00-18.00	Afázia Budai Tagozata	Kelen Civil Közösségek Háza 1119 Bp., Petzvál J. u. 42.		Szilágyi György	06-30-934- 8916	A beszédnehezítettek rehabilitációs önszervező csoportjának szakmai foglalkozását Medgyessy László, logopédus tartja alkalmanként

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
okt.10.	kedd	16.00-19.00	Kártya Klub	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	ingyenes	Kelenvölgyi Községi Ház	06 1 424-5363	
okt.10.	kedd	18.00-19.00	Zsolti bácsi konyhája - gasztróklub, téma: szusi	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	
okt.11.	szerda	9.00	60+ Gyalogló Program Kisközösségi Gyaloglás Kelenföld	Kelenföld Találkozó: Bikás park Vahot és Bártfai utca sarkán található szürke épületnél (közterület-felügyelő épülete)	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!
okt.11.	szerda	9.30-10.30	Német társalgási klub középhaladó	Újbudai Senior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Adolffyné Szederjei Ágnes 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
okt.11.	szerda	9:30-11:30	Dietetikai (táplálkozási) tanácsadás	Újbudai Senior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Dr. Barna Lajosné	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	Személyes tanácsadás táplálkozási szakemberrel. Előzetes jelentkezés szükséges!
okt.11.	szerda	10.00-10.30	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő utca 3.	ingyenes	Baloghné Gabi 60+ Program önkéntes	06 20 477-3186	

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
okt.11.	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	
okt.11.	szerda	13.00-17.00	60+ Kreatív sarok: Őszi dekoráció készítése, textil dekoupage	Újbudai Szociális Szolgálat Albertfalva Idősek Klubja, 1116 Bp., Kisújszállás u. 10.	ingyenes	Kasnyík Anna klubvezető	minden hétköznap 8.00-16.00 óra között a 06 1 789-2951-es telefonszámon	Előzetes telefonos regisztráció szükséges október 09-ig
okt.11.	szerda	13:30-15:30	Dietetikai (táplálkozási) tanácsadás	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő utca 3.	ingyenes	Dr. Barna Lajosné	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	Személyes tanácsadás táplálkozási szakemberrel. Előzetes jelentkezés szükséges!
okt.11.	szerda	15.00-16.00	Szenior Örömtánc	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	600 Ft/alk.	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-67-88 telefonszámon	Az idősebb korosztály számára kifejlesztett egészségmegőrző és betegségmegelőző mozgásforma.
okt.11.	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	
okt.11.	szerda	16.00-17.30	60+ Ezüstkar kórus próba	Lágymányosi Bárdos Lajos Két Tan. Nyelvű Ált. Iskola 1117 Bp., Baranyai u. 16-18.	ingyenes	Békés Gyöngyi	e-mail: gyongy.bekes@gmail.com telefon: 06 30 408-0614 vagy 06 1 204-8379 esti órákban	Folyamatosan lehet csatlakozni
okt.11.	szerda	17.00 - 19.00	Horgoló Kör	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	300 Ft	Kelenvölgyi Községi Ház	06 1 424-5363	
okt.11.	szerda	9.00-16.00	<u>Kirándulás:</u> Retro Design Múzeum (70-80 as évek világa) és MicroCsodák kiállítás	Szentendre <u>Találkozó:</u> 8.30-kor, Battyhány tér, 19-es villamos megálló.	BKV díjszabás, Belépő: 500 Ft és 600 Ft	Polgár Tiborné klubvezető	minden hétköznap 8.00-16.00 óra között a 06 1 789-3022 telefonszámon, vagy a polgar.tiborne@uszosz.ujbuda.hu e-mail címen	A múzeumok között lehet választani, nem kötelező mind a kettő! Ebéd 1200 Ft. Telefonos bejelentkezést kérünk!

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
okt.11.	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, telefon 2066-840 e-mail: kelencivilkozosseg@ujbuda.hu	Tichy-Rács József sakk- és bridzsoktatás: 14 -15 óráig
okt.11.	szerda	7:30	60+ természetjárás	Budai hegység Találkozó: 7:30, a fogaskerekű Városmajori végáll.	ingyenes	Thaly Emese (Olajipari Tb.SE)	227-4089	Előzetes jelentkezés szükséges!
okt.12.	csütörtök	8.00-12.00	Őstermelői Piac	Kelenvölgyi Községi Ház Kertje 1116 Bp., Kardhegy utca 2.			06 1 424-5363	
okt.12.	csütörtök	9.00-10.00	Izületi torna Horváth Péter tanár vezetésével	Gazdagrét-Csíkihegyek Általános Iskola 1118 Bp., Csíki-hegyek u. 13-15.	5 alkalom/2500Ft 10 alkalom/5000Ft	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
okt.12.	csütörtök	09.00-10.00	Hahota jóga	Bikás park kék sportpálya melletti füves területen	ingyenes	Király Vilma 60+ Program önkéntes	06 20 9469-793	
okt.12.	csütörtök	12.00-17.00	Látogatás a Természetrajzi múzeumba (állandó kiállítás)	Természetrajzi Múzeum Találkozó: Újbudai Szociális Szolgálat Keveháza Idősek Klubja, 1119 Bp., Keveháza u 6. 12 óra	Nyugdíjas jegy: 800-Ft	Keveháza Idősek klubja Szabó Imréné	minden hétköznap 8.00-16.00 óra között a 06 1 786-6325 telefonszámon	Előzetes telefonos regisztráció szükséges
okt.12.	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	
okt.12.	csütörtök	15.00-17.00	"Naplemente" közérthetően a demenciáról Témavezető: Nagy Ágnes szociális munkás	Újbudai Szociális Szolgálat Demens Klub 1119 Bp., Keveháza u 6.	ingyenes	Benkó Erzsébet klubvezető és 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 5/4

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
okt.12.	csütörtök	15.00-17.00	Számítástechnika a mindennapokban (Okos eszközök „okos” gazdáinak)	Újbudai Szociális Szolgálat Gazdagréti Idősek Klubja, 1118 Bp., Gazdagréti tér 1.	ingyenes	Geréb Gerda klubvezető	minden hétköznap 8.00-16.00 óra között a 06 1 786-6084 telefonszámon	Előzetes telefonos regisztráció szükséges
okt.12.	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	
okt.12.	csütörtök	16.00-18.00	Kelenvölgyi Festőiskola	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Barlai László	Barlai László: 06-20-477-3186	
okt.12.	csütörtök	16.00-18.00	Horgász Klub	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Kelenvölgyi Községi Ház	06 1 424-5363	A Kelenvölgyi Kék-tó (HITEKA Horgász Egyesület) horgászainak összejövedele
okt.12.	csütörtök	18.00-21.30	Filmklub	Újbudai Szociális Szolgálat Szentimreváros Idősek Klubja, 1113 Bp., Bocskai út 43-45.	ingyenes	Törökné Jordán Katalin	tjkatalin@ gmail.com	Minden érdeklődőt szeretettel várunk!
okt.13.	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	
okt.13.	péntek	10.00-11.00	Hahota jóga	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő utca 3.	ingyenes	Király Vilma 60+ Program önkéntes	06 20 9469-793	
okt.13.	péntek	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Senior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Szentes Rezső 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
okt.13.	péntek	11.00-12.00	Callanetics	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	1200 Ft	Kelenvölgyi Községi Ház	06 1 424-5363	Foglalkozásvezető: Nagyné Tausin Csilla
okt.13.	péntek	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Senior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Szentes Rezső 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
okt.13.	péntek	12.15-13.45	60+ Mentálhigiénés Program Nagyzsülők-unokák	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő utca 3.	ingyenes		minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	Előadás és beszélgetés pszichológus vezetésével
okt.13.	péntek	16.00-18.00	Kelenvölgyi Festőiskola	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Kelenvölgyi Községi Ház	Barlai László: 06-20-477-3186	
okt.14.	szombat		120 éves Kelenvölgy	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	ingyenes	Kelenvölgyi Polgárok Köre		

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
okt.14.	szombat	9:00	60+ természetjárás	Budai hegység, Normafa - Anna rét - Disznófő forrás - Szépjuhászné Táv: 12 km, Szint: 50 m Találkozó: 9:00, Széll Kálmán tér, az óránál	ingyenes	Méri Sándorné (CAOLA)	06 30 549-8457	
okt.15.	vasárnap	7:45	60+ természetjárás	Pilis hegység, Két bükkfa ny. - Kláštrum pszt. - Pilisszántó, Táv: 12 km, Szint: 200 m Találkozó: 7.45, Batthyány tér HÉV (ind. 7.58)	ingyenes	Somóczy Szilvia (CAOLA)	06 30 340-3490	Előzetes jelentkezés szükséges (délután 16-19 óra között)!
okt.16.	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	
okt.16.	hétfő	10.00-10.30	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő utca 3.	ingyenes	Baloghné Gabi 60+ Program önkéntes	06 20 477-3186	
okt.16.	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	
okt.16.	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, telefon 2066-840 e-mail: kelencivilkozosseg @ujbuda.hu	A résztvevők maguk döntenek el, melyik játékot választják; bridzsoktató: Tichy-Rács József
okt.16.	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	
okt.16.	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	
okt.16.	hétfő	14.00-16.00	Együtt egymásért! - nyugdíjas klub	Albertfalvi Közösségi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Közösségi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-67-88 telefonszámon	

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
okt.16.	hétfő	15.30	60+ Gyalogló Program Kisközösségi gyaloglás Albertfalva	Albertfalva Találkozó: 15:30 Albertfalvi Közösségi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	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.
okt.16.	hétfő	16.00	Útifilmvetítés István Ágival USA Nemzeti Parkok	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő utca 3.	ingyenes	Isvtán Ági 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
okt.16.	hétfő	16.00-18.00	Filmvetítés: Ciprus A szigetért hosszú történelme során főníciaiak, görögök, rómaiak harcoltak	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 telefonszámon	
okt.17.	kedd	8:55-14:00	60+ városismereti séta Aquincum Múzeum - Hadrianus kiállítás	Aquincum Múzeum Találkozó: 8:55 - Batthyány tér HÉV végállomás, a kijelzőknél. A szerelvény 9:09-kor indul.	800 Ft/fő 70 év felett: 300 Ft/fő	Domoszlai Erzsébet 60+ Program önkéntes	domoszlai.erszebet@ gmail.com 06 30 862-8152	vezetessel megtekintjük a hónap végén záródó időszak kiállítást. Utána a romkert és a többi kiállítás szabadon látogatható. Kényelmes cipő ajánlott! A program kb. 14 óráig tart. Maximális létszám: 30 fő Előzetes jelentkezés szükséges: domoszlai.erszebet@ gmail.com; 06 30 862-8152
okt.17.	kedd	09.00-10.00	Hahota jóga	Bikás park kék sportpálya melletti füves területen	ingyenes	Király Vilma 60+ Program önkéntes	06 20 9469-793	
okt.17.	kedd	09.30-10.30	Angol társalgási klub középhaladó	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Reid Augusztá 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
okt.17.	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	

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
okt.17.	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, telefon 2066-840 e-mail: kelencivilkozosseg@ujbuda.hu	A résztvevők maguk döntenek el, melyik játékot választják
okt.17.	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 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
okt.17.	kedd	14.00-16.00	Döngicsélő - nyugdíjas klub	Albertfalvi Közösségi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Közösségi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-67-88 telefonszámon	
okt.17.	kedd	14.00-18.00	Afázia Budai Tagozata	Kelen Civil Közösségek Háza 1119 Bp., Petzvál J. u. 42.		Szilágyi György	06-30-934- 8916	A beszédnehezítettek rehabilitációs önszervező csoportjának szakmai foglalkozását Medgyessy László, logopédus tartja alkalmanként
okt.17.	kedd	16.00-19.00	Kártya Klub	Kelenvölgyi Közösségi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	ingyenes	Kelenvölgyi Közösségi Ház	06 1 424-5363	
okt.17.	kedd	18.30-21.00	Női Sarok - Mókuserékben tekernek már a gyerekek is, vendég: Polus Enikő mentálhigiénés szakember	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	

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
okt.18.	szerda	7:30	60+ természetjárás	Budai hegység Találkozó: 7.30, a fogaskerekű Városmajori végáll.	ingyenes	Thaly Emese (Olajipari Tb.SE)	227-4089	Előzetes jelentkezés szükséges!
okt.18.	szerda	7:40	60+ természetjárás	Vértessomlyó, Szárliget - Csákányos pszt. - Körtvélyes pszt. - Vitány vár -Szarvas kút - Vértessomlyó, Táv: 15 km, Szint: 250 m Találkozó: 7.40, Déli p.u. a tábláknál (ind. 7.50)	ingyenes	Somóczy Szilvia (CAOLA)	06 30 340-3490	Előzetes jelentkezés szükséges (délután 16-19 óra között)!
okt.18.	szerda	9.00	60+ Gyalogló Program Kisközösségi Gyaloglás Kelenföld	Kelenföld Találkozó: Bikás park Vahot és Bártfai utca sarkán található szürke épületnél	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!
okt.18.	szerda	10.00-10.30	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő utca 3.	ingyenes	Baloghné Gabi 60+ Program önkéntes	06 20 477-3186	
okt.18.	szerda	11.00-12.00	Angol társalgási klub középhaladó	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő utca 3.	ingyenes	Dutka Imre 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
okt.18.	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	
okt.18.	szerda	13:00-17:00	60+ Irodalmi délután: zenés versek, verses zenék	Újbudai Szociális Szolgálat Albertfalva Idősek Klubja, 1116 Bp. Kisújszállás u. 10.	ingyenes	Kasnyík Anna klubvezető	minden hétköznap 8.00- 16.00 óra között a 789-2951- es telefonszámon	Előzetes telefonos regisztráció szükséges 10.16-ig

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
okt.18.	szerda	14.00-15.00	“Szemelvények a vallás világából” előadás sorozat Ortodox templomokban jártunk (Bp., Szentendre, Ráckeve)	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő utca 3.	ingyenes	Ezüstnet Egyesület	Jelentkezés minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372 4636 telefonszámon	
okt.18.	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, telefon 2066-840 e-mail: kelencivilkozosseg@ujbuda.hu	Tichy-Rács József sakk- és bridzsoktatás: 14 -15 óráig
okt.18.	szerda	14.00-17.00	Kreatív foglalkozás. Őszi díszek készítése.	Újbudai Szociális Szolgálat Szentimreváros 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	
okt.18.	szerda	14.00-18.00	„Délutáni” teázó	Újbudai Szociális Szolgálat Kenderes Idős Klubja, 1116 Bp. Kenderes u. 4	ingyenes	László Gábor klubvezető	minden hétköznap 8.00-16.00 óra között a 06-1 789-2055, 06 70 4920-397 telefonszámokon	kártya és sakk klub, internet és könyvtárhasználat,
okt.18.	szerda	15.00-16.00	Szenior Örömtánc	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	600 Ft/alk.	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-67-88 telefonszámon	Az idősebb korosztály számára kifejlesztett egészségmegőrző és betegségmegelőző mozgásforma.
okt.18.	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	

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
okt.18.	szerda	16.00-17.30	60+ Ezüstkar kórus próba	Lágymányosi Bárdos Lajos Két Tan. Nyelvű Ált. Iskola 1117 Bp., Baranyai u. 16-18.	ingyenes	Békés Gyöngyi	e-mail: gyongy.bekes@gmail.com telefon: 06 30 408-0614 vagy 06 1 204-8379 esti órákban	Folyamatosan lehet csatlakozni
okt.18.	szerda	17.00 - 19.00	Horgoló Kör	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	300 Ft	Kelenvölgyi Községi Ház	06 1 424-5363	
okt.18.	szerda	18.00-19.00	Emlékidéző - Miske Emő festőművész kiállításának megnyitója a Magyar Festészet Napja alkalmából	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 november 6-ig látható hétköznapokon 10 és 19 óra között.
okt.19.	csütörtök	8.00-12.00	Őstermelői Piac	Kelenvölgyi Községi Ház Kertje 1116 Bp., Kardhegy utca 2.			06 1 424-5363	
okt.19.	csütörtök	09.00-10.00	Hahota jóga	Bikás park kék sportpálya melletti füves területen	ingyenes	Király Vilma 60+ Program önkéntes	06 20 9469-793	
okt.19.	csütörtök	14.00-17.00	Foltvarró tanfolyam	Újbudai Szociális Szolgálat Keveháza Idősek Klubja 1119 Bp., Keveháza u 6.	ingyenes	Szabó Imréné klubvezető	minden hétköznap 8.00-16.00 óra között a 06 1 786-6325 telefonszámon	Nyíredi Judit tartja
okt.19.	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	
okt.19.	csütörtök	15.00-17.00	Számítástechnika a mindennapokban (Szövegszerkesztésről röviden)	Újbudai Szociális Szolgálat Gazdagréti Idősek Klubja, 1118 Bp., Gazdagréti tér 1.	ingyenes	Geréb Gerda klubvezető	minden hétköznap 8.00-16.00 óra között a 06 1 786-6084 telefonszámon	Előzetes telefonos regisztráció szükséges

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
okt.19.	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 204-67-88 telefonszámon	
okt.19.	csütörtök	16.00-18.00	Kelenvölgyi Festőiskola	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Barlai László	Barlai László: 06-20-477-3186	
okt.19.	csütörtök	16.00-18.00	Horgász Klub	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Kelenvölgyi Községi Ház	06 1 424 5363	
okt.20.	péntek	10.00-10.30	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő utca 3.	ingyenes	Baloghné Gabi 60+ Program önkéntes	06 20 477-3186	
okt.20.	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	
okt.20.	péntek	10.00-11.00	Hahota jóga	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő utca 3.	ingyenes	Király Vilma 60+ Program önkéntes	06 20 9469-793	
okt.20.	péntek	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Senior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Szentes Rezső 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
okt.20.	péntek	11.00-12.00	Callanetics	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	1200 Ft	Kelenvölgyi Községi Ház	06 1 424-5363	Foglalkozásvezető: Nagyné Tausin Csilla
okt.20.	péntek	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Senior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Szentes Rezső 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
okt.20.	péntek	16.00-18.00	Kelenvölgyi Festőiskola	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Barlai László	Barlai László: 06-20-477-3186	
okt.21.	szombat	9:15	Séta	Mátyásföld Helytörténeti Gyűjteménye és legszebb villái (időtartam: kb. 3 óra) Találkozó: 9.15, Örs vezér tere HÉV (ind. 9.33)	részvételi díj 700.- Ft	Hattyár Zsuzsa (CAOLA)	06 30 352-2694	Előzetes jelentkezés szükséges!
okt.21.	szombat	12.00-13.00	60+Médiaműhely rádiósainak magazinműsora a Civil Rádióban új adás	Civil Rádió FM.98.0		Újbuda 60+ Médiaműhely (Kéri Juli)	06 30 453 87 55	

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
okt.21.	szombat	16.00-21.00	Újra India! Dívali, a fény ünnepe - színes indiai kulturális program	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	
okt.22.	vasárnap	7:45	60+ természetjárás	Pilis hg., Dobogókő - Fagyos katona - Szent kút - Csobánka Táv: 14 km, Szint: 250 m	ingyenes	Somóczy Szilvia (CAOLA)	06 30 340-3490	Előzetes jelentkezés szükséges (délután 16-19 óra között)!
okt.24.	kedd	09.00-10.00	Hahota jóga	Bikás park kék sportpálya melletti füves területen	ingyenes	Király Vilma 60+ Program önkéntes	06 20 9469-793	
okt.24.	kedd	09.00-10.00	Izületi torna Horváth Péter tanár vezetésével	Gazdagrét-Csíkihegyek Általános Iskola 1118 Bp., Csíki-hegyek u. 13-15.	5 alkalom/2500Ft 10 alkalom/5000Ft	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
okt.24.	kedd	09.00-10.00	Eszperantó nyelvtanfolyam - kezdő	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	
okt.24.	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 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
okt.24.	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	
okt.24.	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, telefon 2066-840 e-mail: kelencivilkozosseg @ujbuda.hu	A résztvevők maguk döntenek el, melyik játékot választják
okt.24.	kedd	13.00-14.00	Német társalgási klub középhaladó	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő utca 3.	ingyenes	Bujákiné Szántó Zsófia 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
okt.24.	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	

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
okt.24.	kedd	14.00-18.00	Afázia Budai Tagozata	Kelen Civil Közösségek Háza 1119 Bp., Petzvál J. u. 42.		Szilágyi György	06-30-934- 8916	A beszédnehezítettek rehabilitációs önszervező csoportjának szakmai foglalkozását Medgyessy László, logopédus tartja alkalmanként
okt.24.	kedd	16.00-19.00	Kártya Klub	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	ingyenes	Kelenvölgyi Községi Ház	06 1 424-5363	
okt.25.	szerda	9.00	60+ Gyalogló Program Kisközösségi Gyaloglás Kelenföld	Kelenföld Találkozó: Bikás park Vahot és Bártfai utca sarkán található szürke épületnél (közterület-felügyelő épülete)	ingyenes	Váradi Istvánné 60+ Program önkéntes	06 20 944-4378	Két kör (1600 m) gyaloglása, emelkedő nélkül. Tempó igény szerint, inkább lassú. Zivatar, felhőszerkezet esetén a gyaloglás elmarad!
okt.25.	szerda	9.30-10.30	Német társalgási klub középhaladó	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Adolffyné Szederjei Ágnes 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
okt.25.	szerda	9:30-11:30	Dietetikai (táplálkozási) tanácsadás	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Dr. Barna Lajosné	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	Személyes tanácsadás táplálkozási szakemberrel. Előzetes jelentkezés szükséges!
okt.25.	szerda	10.00-10.30	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő utca 3.	ingyenes	Baloghné Gabi 60+ Program önkéntes	06 20 477-3186	
okt.25.	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	
okt.25.	szerda	13:30-15:30	Dietetikai (táplálkozási) tanácsadás	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Dr. Barna Lajosné	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	Személyes tanácsadás táplálkozási szakemberrel. Előzetes jelentkezés szükséges!
okt.25.	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, telefon 2066-840 e-mail: kelencivilkozosseg @ujbuda.hu	Tichy-Rács József sakk- és bridzsoktatás: 14 -15 óráig

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
okt.25.	szerda	15.00	60+ Egészségklub Téma: A lisztek	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő utca 3.	ingyenes	Semmelweis Egyetem	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
okt.25.	szerda	15.00-16.00	Szenior Örömtánc	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	600 Ft/alk.	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-67-88 telefonszámon	Az idősebb korosztály számára kifejlesztett egészségmegőrző és betegségmegelőző mozgásforma.
okt.25.	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	
okt.25.	szerda	16.00-17.30	60+ Ezüstkar kórus próba	Lágymányosi Bárdos Lajos Két Tan. Nyelvű Ált. Iskola 1117 Bp., Baranyai u. 16-18.	ingyenes	Békés Gyöngyi	e-mail: gyongy.bekes@gmail.com telefon: 06 30 408-0614 vagy 06 1 204-8379 esti órákban	Folyamatosan lehet csatlakozni
okt.25.	szerda	17.00 - 19.00	Horgoló Kör	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	300 Ft	Kelenvölgyi Községi Ház	06 1 424-5363	
okt.25.	szerda	7:30	60+ természetjárás	Budai hegység Találkozó: 7:30, a fogaskerekű Városmajori végáll.	ingyenes	Thaly Emese (Olajipari Tb.SE)	227-4089	Előzetes jelentkezés szükséges!
okt.25.	szerda	7:50	60+ természetjárás	Börzsöny hg., Nagybörzsöny - Kisirtás pszt. - Nagyirtás pszt. - Márianosztra, Táv: 14 km Szint: 350 m Találkozó: 7.50, Nyugati p.u. pénztárak (ind. 8.07)	ingyenes	Somóczy Szilvia (CAOLA)	06 30 340-3490	Előzetes jelentkezés szükséges (délután 16-19 óra között)!
okt.26.	csütörtök	08.00-12.00	Őstermelői Piac	Kelenvölgyi Községi Ház Kertje 1116 Bp., Kardhegy utca 2.			06 1 424-5363	
okt.26.	csütörtök	09.00-10.00	Hahota jóga	Bikás park kék sportpálya melletti füves területen	ingyenes	Király Vilma 60+ Program önkéntes	06 20 9469-793	

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
okt.26.	csütörtök	09.00-10.00	Izületi torna Horváth Péter tanár vezetésével	Gazdagrét-Csíkihegyek Általános Iskola 1118 Bp., Csíki-hegyek u. 13-15.	5 alkalom/2500Ft 10 alkalom/5000Ft	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
okt.26.	csütörtök	09.00-12.00	Vásár	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Kiárusítás Kft.	06 1 424-5363	
okt.26.	csütörtök	10.30-12.00	A Reformáció évében a Kálvin téri Református templom megtekintése, vezetéssel	Kálvin téri református templom 1091 Bp., Kálvin tér 7.	ingyenes	Ezüstnet Egyesület	Jelentkezés minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372 4636 telefonszámon	
okt.26.	csütörtök	14.00-17.00	Foltvarró tanfolyam	Újbudai Szociális Szolgálat Kevház Idősek Klubja 1119 Bp., Kevház u 6.	ingyenes	Szabó Imréné klubvezető	minden hétköznap 8.00-16.00 óra között a 786-6325 telefonszámon	Nyíredi Judit tartja
okt.26.	csütörtök	14.00-17.00	Bp. idegenvezetői szemmel (Vetítéssel egybekötött előadás)	Újbudai Szociális Szolgálat Szentimre 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	
okt.26.	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	
okt.26.	csütörtök	15.00-17.00	Számítástechnika a mindennapokban (Közösségi oldalak biztonságos használata)	Újbudai Szociális Szolgálat Gazdagréti Idősek Klubja 1118 Bp., Gazdagréti tér 1.	ingyenes	Geréb Gerda klubvezető	minden hétköznap 8.00-16.00 óra között a 06 1 786-6084 telefonszámon	Előzetes telefonos regisztráció szükséges
okt.26.	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 204-67-88 telefonszámon	
okt.26.	csütörtök	16.00-18.00	Kelenvölgyi Festőiskola	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Barlai László	Barlai László: 06-20-477-3186	
okt.26.	csütörtök	18.00-21.30	Társasjáték- és kártyaklub	Hadik Kávéház galéria 1111 Bp., Bartók Béla út 36.	ingyenes	Borsóthy-Gaál Edit	borsothy.edit@gmail.com	
okt.27.	péntek	10.00-10.30	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő utca 3.	ingyenes	Baloghné Gabi 60+ Program önkéntes	06 20 477-3186	

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
okt.27.	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	
okt.27.	péntek	10.00-11.00	Hahota jóga	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő utca 3.	ingyenes	Király Vilma 60+ Program önkéntes	06 20 9469-793	
okt.27.	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	
okt.27.	péntek	11.00-12.00	Callanetics	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	1200 Ft	Kelenvölgyi Községi Ház	06 1 424-5363	Foglalkozásvezető: Nagyné Tausin Csilla
okt.27.	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	
okt.27.	péntek	16.00-18.00	Kelenvölgyi Festőiskola	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Kelenvölgyi Községi Ház	Barlai László: 06-20-477-3186	
okt.27.	péntek	17.00-19.00	Gyapjúval a Világ körül	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	2500 Ft	Kelenvölgyi Községi Ház	06 1 424-5363	Hagyományörző kézműves foglalkozás (szütyők és tarsolyok készítése)
okt.28.	szombat	18.00-19.30	12 nap szabadság - az AKH Opera- és Dalstúdiójának koncertje az 1956-os forradalom emlékezetére	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	500 Ft/fő	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-67-88 telefonszámon	Előzetes regisztráció alapján!
okt.28.	szombat	9:00	60+ természetjárás	Budai hegység, Túra az Apáthy szikla környékén, Táv: 6 km, Szint: 100 m Találkozó: 9:00, Széll Kálmán tér, az óránál	ingyenes	Soltész Ferencné (CAOLA)	06 70 572-0184	
okt.29.	vasárnap	7:40	60+ természetjárás	Pilis hg., Csobánka - Berda József emléktábla - Kevély ny. - Budakalász, Táv: 12 km, Szint: 350 m Találkozó: 7.40, Batthyány tér HÉV (ind. 7.58)	ingyenes	Kiss Robin (Műanyag SC)	06 30 978-7793	Előzetes jelentkezés szükséges!
okt.30.	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	

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
okt.30.	hétfő	10.00-10.30	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő utca 3.	ingyenes	Baloghné Gabi 60+ Program önkéntes	06 20 477-3186	
okt.30.	hétfő	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Senior 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	
okt.30.	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, telefon 2066-840 e-mail: kelencivilkozosseg @ujbuda.hu	A résztvevők maguk döntenek el, melyik játékot választják; bridzsoktató: Tichy-Rács József
okt.30.	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 204-67-88 telefonszámon	
okt.30.	hétfő	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Senior 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	
okt.30.	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	
okt.31.	kedd	09.00-10.00	Hahota jóga	Bikás park kék sportpálya melletti füves területen	ingyenes	Király Vilma 60+ Program önkéntes	06 20 9469-793	
okt.31.	kedd	09.00-10.00	Eszperantó nyelvtanfolyam - kezdő	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	
okt.31.	kedd	9.00-10.00	Izületi torna Horváth Péter tanár vezetésével	Gazdagrét-Csíkihegyek Általános Iskola 1118 Bp., Csíki-hegyek u. 13-15.	5 alkalom/2500Ft 10 alkalom/5000Ft	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
okt.31.	kedd	9:10-14:00	60+ városismereti séta Rákosligetre látogatunk	Aquincum Múzeum <u>Találkozó:</u> 9:10 - Keleti pályaudvaron a kijelzőknél. A vonat Hatvan - Gödöllő irányba 9:35-kor indul. 65 év felett ill. BKV bérlettel ingyenes!	500 Ft/fő	Domoszlai Erzsébet 60+ Program önkéntes	domoszlai.erszebet@gmail.com 06 30 862-8152	Vezetéssel megtekintjük a Csekovszky - Gyűjteményt, mely Csekovszky Árpád keramikus művész egykori lakóházában lett kialakítva. Utána Rákosliget történetével, nevezetességeivel ismerkedünk. A program kb. 14 óráig tart. Maximális létszám: 30 fő Előzetes jelentkezés szükséges:
okt.31.	kedd	09.30-10.30	Angol társalgási klub középhaladó	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Reid Augusztia 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
okt.31.	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	
okt.31.	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, telefon 2066-840 e-mail: kelencivilkozosseg@ujbuda.hu	A résztvevők maguk döntenek el, melyik játékot választják
okt.31.	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 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
okt.31.	kedd	14.00	60+ Fotókör	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő utca 3.		Áment Zsóka 60+ Program önkéntes 60+ Médiaműhely	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
okt.31.	kedd	14.00-16.00	Döngicsélő - nyugdíjas klub	Albertfalvi Közösségi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Közösségi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-67-88 telefonszámon	

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
okt.31.	kedd	14.00-18.00	Afázia Budai Tagozata	Kelen Civil Közösségek Háza 1119 Bp., Petzvál J. u. 42.		Szilágyi György	06-30-934- 8916	A beszédnehezítettek rehabilitációs önszervező csoportjának szakmai foglalkozását Medgyessy László, logopédus tartja alkalmanként
okt.31.	kedd	16.00-19.00	Kártya Klub	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	ingyenes	Kelenvölgyi Községi Ház	06 1 424-5363	
okt.31.	kedd	18.00-19.30	Etele Helytörténeti Kör - Legyen Ön is helytörténész! - az Újbudai Kirakós játék	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	