



ÚJBUDA 60+ PROGRAM

2017. DECEMBER havi programlista



Számítógép- és internethasználat, valamint számítógép és okoseszközök (okostelefon, tablet) kezelésével kapcsolatos segítségnyújtás

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

Szerda 9.00-13.00 óra között: számítógépek használata, internetezési lehetőség segítségével

Péntek 9.00-13.00 óra között: számítógéphasználat, internetezési lehetőség

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

Kedd 8.00-12.00 óra között: számítógépek használata, internetezési lehetőség segítségével

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

Dátum	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	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!

Dátum			A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
dec.01.	péntek	10.00-11.00	60+ Pilates (haladó)	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Kelenvölgyi Községi Ház	06 30 438-0156	
dec.01.	péntek	10.00-11.00	Zumba light	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	6000 Ft/10 alkalom, 1000 Ft/10 alk.	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	latin mozgás
dec.01.	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 közöt a 372-4636 számon	
dec.01.	péntek	10.00-11.00	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 számon	
dec.01.	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	
dec.01.	péntek	11.00-12.00	Callanetics	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	1200 Ft	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	Foglalkozásvezető: Nagyné Tauzin Csilla
dec.01.	péntek	12.15-13.45	60+ Mentálhigiénés foglalkozás Nyugdíjazással járó életmódváltás I.	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő utca 3.	ingyenes		minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	előadás, kiscsoportos beszélgetés pszichológus vezetésével

Dátum			A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
dec.01.	péntek	14.00-15.30 Találkozó: 13.15 Szt.Gellért tér Cseh Tamás szobornál	Keretek között A hatvanas évek művészete Magyarországon (1958–1968) kiállítás vezetéssel	Magyar Nemzeti Galéria 1014 Budapest, Szent György tér 2. "A" épület	62-70 év között 1100 Ft + 1 főre eső tárlat- vezetés 70 évtől csak tárlatvezetési díj Teljes tárlatvezetés 10.000 Ft	Ezüstnet Egyesület	Jelentkezés: Farkas Ágnesnél dearfarkas@ gmail.com címen, ill. minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372 4636 telefonszámon	maximált létszám 30 fő Megközelítés: villamossal Dózsa Gy. térig, majd Palota lifttel a várfal aljától viteldíj: 200 Ft/fő (65 éves kor felett díjtalan)
dec.01.	péntek	16.00-17.00	Jogi tanácsadás	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	ingyenes	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	csak előzetes bejelentkezés alapján: 06 70 525-8748
dec.01.	péntek	16.00-17.00	Újbudai Botladozók Táncház	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	Belépő: 300Ft	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	A táncokat betanítja a Cavinton Táncsoport
dec.01.	péntek	16.00-18.00	Kelenvölgyi Festőiskola	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Barlai László	06 20 477-3186	
dec.01.	péntek	16.00-19.00	Kártya Klub	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	ingyenes	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	
dec.01.	péntek	17.00	El Camino - Molnár Regina akvarell kiállítása	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	ingyenes	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	Megtekinthető: 2018. január 2-ig.
dec.01.	péntek	17.00 - 19.00	Horgoló Kör	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	300 Ft	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	

Dátum			A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
dec.01.	péntek	17.00-19.00	Gyapjúval a Világ körül	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	2500 Ft	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	Hagyományőrző kézműves foglalkozás (szütyők és tarsolyok készítése)
dec.02.	szombat	09.00	60+ természetjárás	Budai hegység, Csillebérc - Végvári szikla - Csacsi rét - Virág vgy. - Szépjuhászné - Húvösvölgy Táv: 9 km, Szint: 300 m	ingyenes	Bálint Attila (Műanyag SC)	06 20 430-3396	Előzetes jelentkezés szükséges! Találkozó: 9.00 óra Széll Kálmán tér, 21-es busz
dec.02.	szombat	10.00	Az igazi Mikulás - az Ametist 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	
dec.02.	szombat	17.00	Reformáció 500 - az AKTK Szent Mihály Akadémia kiállítás megnyitója a Magyar Bibliatársulat vándorkiállításából	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	
dec.02.	szombat	18.00	Mellettem az utódom Húvösvölgyi Ildikó és Kisfaludy Zsófia zenés estje	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	Jegyár: diák, nyugdíjas: 1.200 Ft, belépőjegy: 1.500 Ft	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	Közreműködik: Papadimitriu Athina ének, Kutik Rezső gitár

Dátum			A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
dec.03.	vasárnap	09.20	60+ természetjárás	Budai hegység, Gyalogtúra az időjárásnak megfelelően - a helyszínen megbeszélve	ingyenes	Somóczi Szilvia (CAOLA)	06 30 340-3490	Előzetes jelentkezés szükséges (délután 16-19 óra között)! Találkozó: 9.20 Széll Kálmán tér, az óránál
dec.03.	vasárnap	10.00-12.00	Református Istentisztelet	Órmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	ingyenes	Órmezei Református Misszió	780-6083	
dec.03.	vasárnap	8.00-9.00	Katolikus Szentmise	Órmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	ingyenes	Morus Szent Tamás Egyesület		Kelenföldi Szent Gellért plébánia felügyelete mellett
dec.04.	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.
dec.04.	hétfő	09.00-10.00	Hahota jóga	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Lippai Erzsébet 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
dec.04.	hétfő	10.00-11.00	Zumba light	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	6000 Ft/10 alkalom, 1000 Ft/10 alk.	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	latin mozgás
dec.04.	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 számon	
dec.04.	hétfő	10.00-11.00	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 számon	

Dátum			A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
dec.04.	hétfő	10.00-11.00	Szenior örömtánc Almási Judittal	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, 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-agyatorna A csoporthoz bármikor lehet csatlakozni, hiszen minden foglalkozás alkalmával megtanulnak egy új táncot.
dec.04.	hétfő	10.00-12.30	Bridzs, rómi, rejtvény klub	Kelen Civil Községek Háza 1119 Budapest, Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Kassai Mihályné, Sári 60+ önkéntes	A program ideje alatt a helyszínen, telefon 2066- 840, e-mail: kelencivilkozosseg@ ujbuda.hu	a résztvevők maguk döntik el, melyik játékot választják ; bridzsoktató Tichy-Rács József
dec.04.	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	
dec.04.	hétfő	11.00-12.00	Zumba light	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	6000 Ft/10 alkalom, 1000 Ft/10 alk.	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	latin mozgás
dec.04.	hétfő	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcso u. 3.	ingyenes	Sancz Klára Lujza 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
dec.04.	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
dec.04.	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 megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
dec.04.	hétfő	15.00	Rejvényfejtő Klub	Polgármesteri Hivatal külön helyiségében (Bocskai út 39-41. I. emelet 114. terem)	ingyenes		Gabonyi Erika 06 1 372-3482	
dec.04.	hétfő	16.00	Útifilmvetítés István Ágival Indonézia II.rész (Bali)	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő utca 3.	ingyenes	István Ági 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
dec.04.	hétfő	16.00-18.00	Útifilmvetítés: Az iszlám építészet ékességei	Újbudai Szociális Szolgálat 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	
dec.04.	hétfő	17.00-19.00	Keresztretjvényfejtők Klubja	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	
dec.05.	kedd	08.00-12.00	Őstermelői Piac	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.			424-5363	
dec.05.	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	
dec.05.	kedd	09.00-10.00	Hahota jóga	Bikás park kék sportpálya melletti füves területen	ingyenes	Király Vilma 60+ Program önkéntes	06 20 9469-793	
dec.05.	kedd	09.00-10.00	Izületi torna Horváth Péter tanár vezetésével	Gazdagrét-Csikihegyek Általános Iskola 1118 Bp., Csikihegyek u. 13-15.	2500Ft /5 alk., 5000Ft/10 alk.	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
dec.05.	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	

Dátum			A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
dec.05.	kedd	10.00-12.00	Kézimunka kör	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznapi 10.00-18.00 óra között a 204-67-88 telefonszámon	
dec.05.	kedd	10.00-12.30	Tarokk, római, rejtély klub	Kelen Civil Községek Háza 1119 Budapest, Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Kassai Mihályné, Sári 60+ önkéntes	A program ideje alatt a helyszínen, telefon 2066- 840, e-mail: kelencivilkozosseg@ ujbuda.hu	a résztvevők maguk döntenek, melyik játékot választják
dec.05.	kedd	12.00-16.00	60+ Konditorna 4 csoportban	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	bérlet	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznapi 10.00-18.00 óra között a 204-67-88 telefonszámon	
dec.05.	kedd	13.30-17.00	India rejtekhelyei saját szemmel Patakiné Kósa Éva vetítés	Újbudai Szociális Szolgálat Szentimreváros Idősek Klubja, 1113 Bp., Bocskai út 43-45.	ingyenes	Polgár Tiborné USZOSZ	minden hétköznapi 8.00-16.00 óra között a 789-3022 telefonszámon, vagy a polgar.tiborne @uszosz.ujbuda.hu e- mail címen	
dec.05.	kedd	14.00-16.00	Döngicsélő - nyugdíjas klub	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznapi 10.00-18.00 óra között a 204-67-88 telefonszámon	
dec.05.	kedd	14.00-19.00	Sakk Klub	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznapi 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Sakk kedvelők klubja

Dátum			A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
dec.05.	kedd	15.00-17.00	Afázia Budai Tagozata	Kelen Civil Közösségek Háza 1119 Budapest, Petzvál J. u. 42.		Szilágyi György önkéntessegítő	06 30 934- 8916	A beszédnehezítettek rehabilitációs önségítő csoportjának szakmai foglalkozását Medgyessy László, logopédus tartja alkalmanként
dec.06.	szerda	07.30	60+ természetjárás	Budai hegység	ingyenes	Thaly Emese (Olajipari Tb.SE)	227-4089	Előzetes jelentkezés szükséges! Találkozó: 7.30 Fogaskerekű városmajori végáll.
dec.06.	szerda	09.20	60+ természetjárás	Budai hegység, Gyalogtúra az időjárásnak megfelelően - a helyszínen megbeszélve	ingyenes	Somóczi Szilvia (CAOLA)	06 30 340-3490	Előzetes jelentkezés szükséges (délután 16-19 óra között)! Találkozó: 9.20 Széll Kálmán tér, az óránál
dec.06.	szerda	09.00	60+ Gyalogló Program Kisközösségi Gyaloglás Kelenföld	Kelenföld Találkozó: Bikás park Vahot és Bártfai utca sarkán található szürke épületnél (közterület-felügyelők épülete)	ingyenes	Várad Istvánné 60+ Program önkéntes	06 20 944-4378	Két kör (1600 m) gyaloglása, emelkedő nélkül. Tempó igény szerint, inkább lassú. Rossz idő esetén a gyaloglás elmarad!
dec.06.	szerda	09.00-12.00	Vásár	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Kiárusítás Kft.	424-5363	

Dátum			A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
dec.06.	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
dec.06.	szerda	09.30-10.00	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	
dec.06.	szerda	09:30-11:30	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!
dec.06.	szerda	10.00-11.00	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 közöt a 372-4636 számon	
dec.06.	szerda	10.00-11.00	Szenior örömtánc Almási Judittal	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, 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-agyatorna A csoporthoz bármikor lehet csatlakozni, hiszen minden foglalkozás alkalmával megtanulnak egy új táncot.
dec.06.	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 közöt a 372-4636 számon	
dec.06.	szerda	11.00-12.00	Zumba haladó	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	Kurzus díja: 5.000 Ft első alkalommal a kurzus 60+ kártyával: 1000 Ft	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	A tanfolyam vezetője: Ferencz Szilvia
dec.06.	szerda	12.00-13.00	Pilates	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	6000 Ft/10 alkalom, 1000 Ft/10 alk.	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Pilates szakképzett oktatóval

Dátum			A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
dec.06.	szerda	12.00-13.00	Zumba kezdő	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	Kurzus díja: 5.000 Ft első alkalommal a kurzus 60+ kártyával: 1000 Ft	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	A tanfolyam vezetője: Ferencz Szilvia
dec.06.	szerda	13.00-14.00	Pilates	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	6000 Ft/10 alkalom, 1000 Ft/10 alk.	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Pilates szakképzett oktatóval
dec.06.	szerda	13.30-17.00	Nagy Pál Ferenc zeneterapeuta, interaktív előadása. Mikulás- Advent témakörben	Újbudai Szociális Szolgálat Szentimreváros Idősek Klubja, 1113 Bp., Bocskai út 43-45.	ingyenes	Polgár Tiborné USZOSZ	minden hétköznap 8.00-16.00 óra között a 06 1 789-3022 telefonszámon, vagy a polgar.tiborne @uszosz.ujbuda.hu e- mail címen	
dec.06.	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!
dec.06.	szerda	14.00-15.00	Országjárás az Ezüstnettel "Szemelvények a vallás világából" előadás Zsinagógák I. rész Dohány u. és Kazinczy u. Zsinagóga, Rumbach u. Kis zsinagóga Marton Gézáné / Tóth Ágnes	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő utca 3.	ingyenes	Ezüstnet Egyesület	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372 4636 telefonszámon	
dec.06.	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

Dátum			A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
dec.06.	szerda	14.00-16.00	Ezüst Klub	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	ingyenes	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	Társalgási Klub az őrmezei Vöröskeresztesek, szomszédsági önkéntesek és nyugdíjasok részére
dec.06.	szerda	14.00-17.00	Bridzs-Sakk Klub	Kelen Civil Községek Háza 1119 Budapest, Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Kassai Mihályné, Sári 60+ önkéntes	A program ideje alatt a helyszínen, telefon 2066- 840, e-mail: kelencivilkozosseg@ ujbuda.hu	Tichy-Rács József, sakk és bridzsoktató oktat: 14 -15 óraig
dec.06.	szerda	15.00	60+ Egészségklub A székrekedés étrendje	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Budapest, Kérő utca 3.	ingyenes	Semmelweis Egyetem dietetikus (táplálkozási szakértő) hallgatói	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372 4636 telefonszámon	előadás, tanácsadás
dec.06.	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.
dec.06.	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	
dec.06.	szerda	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

Dátum			A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérdése	Megjegyzés
dec.06.	szerda	16.30-17.00	Idei variációk - Tóth Ferenc kiállítás megnyitója, fellép: Gats Éva	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	
dec.07.	csütörtök	09.00-10.00	Hahota jóga	Bikás park kék sportpálya melletti füves területen	ingyenes	Király Vilma 60+ Program önkéntes	06 20 9469-793	
dec.07.	csütörtök	09.00-10.00	Izületi torna Horváth Péter tanár vezetésével	Gazdagrét-Csíkihegyek Általános Iskola 1118 Bp., Csíkihegyek u. 13-15.	2500Ft /5 alk., 5000Ft/10 alk.	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
dec.07.	csütörtök	10.00-11.00	60+ Pilates (haladó)	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Kelenvölgyi Községi Ház	06 30 438-0156	

Dátum			A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
dec.07.	csütörtök	10.00-13.00	"Készülődés az ünnepekre!" egészség délelőtt	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112. Budapest, Kérő utca 3	ingyenes előzetes regisztráció szükséges!		minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372 4636 telefonszámon	09.00–10.00 Tanácsok téli betegségeink gyógyításához és megelőzéséhez 10.00–11.00 Hangolódás és lelki felkészülés az ünnepekre 11.00–11.15 szünet 11.15–11.40 Különleges receptek az ünnepekre – legyen egészséges, ami finom! 11.40–12.30 Táplálkozás és betegségmegelőzés télén, valamint az ünnepek idején 12.30–13.00 szünet 13.00–14.00 Bűnmegelőzési tanácsok a karácsonyi bevásárlás időszakára
dec.07.	csütörtök	11.00-12.00	Callanetics	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	1200 Ft	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	Foglalkozásvezető: Nagyné Tauzin Csilla
dec.07.	csütörtök	13.00-17.00	Kirándulás a Vörösmarty térre	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	Adventi vásár megtekintése, telefonos jelentkezés szükséges
dec.07.	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

Dátum			A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
dec.07.	csütörtök	15.00 – 17.00	Karácsonyi dekorációk készítése házilag	Újbudai Szociális Szolgálat Gazdagréti Idősek Klubja, 1118 Bp., Gazdagréti tér 1.	ingyenes	Békésiné Lévai Mariann	minden hétköznapi 8.00-16.00 óra között a 06 1 786 – 6084 telefonszámon	
dec.07.	csütörtök	15.00-16.00	Meridiántorna	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznapi 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Idős torna
dec.07.	csütörtök	15.00-16.30	Német társalgási klub - haladó	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznapi 10.00-18.00 óra között a 204-67-88 telefonszámon	
dec.07.	csütörtök	15.00-17.00	Szavak varázsa irodalmi alkotóműhely	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznapi 10.00-18.00 óra között a 204-67-88 telefonszámon	
dec.07.	csütörtök	15.15-16.45	Jóga (Etká)	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.		Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznapi 10.00-18.00 óra között a 204-67-88 telefonszámon	
dec.07.	csütörtök	18.00-19.00	Kiállításmegnyitó	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	ingyenes	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	A Kelenvölgyi Festőiskola évadzáró kiállításának megnyitója.
dec.08.	péntek	10.00-11.00	Gyermekelőadás: A két vidám rénszarvas	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	Belépő:600 Ft Családi jegy: 1800 Ft	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	A Szeleburdi Színház bemutatásával
dec.08.	péntek	10.00-11.00	Zumba light	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	6000 Ft/10 alkalom, 1000 Ft/10 alk.	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznapi 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	latin mozgás
dec.08.	péntek	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Szentes Rezső 60+ Program önkéntes	minden hétköznapi 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	

Dátum			A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
dec.08.	péntek	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes	Baloghné Gabi 60+ Program önkéntes	minden hétköznapi 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
dec.08.	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	
dec.08.	péntek	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Szentes Rezső 60+ Program önkéntes	minden hétköznapi 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
dec.08.	péntek	12.15-13.45	60+ Mentálhigiénés foglalkozás Nyugdíjazással járó életmódváltás II.	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő utca 3.	ingyenes		minden hétköznapi 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	előadás, kiscsoportos beszélgetés pszichológus vezetésével
dec.08.	péntek	18.00-19.00	Bathó Lajos és barátai trio koncertje	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	600 Ft	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	
dec.08.	péntek	18.15-20.00	Kertbarát Kör	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	ingyenes	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	
dec.08.	péntek	19.00	Adventi vásár: Kardos Mária - kerámiák (kiállításmegnyitó), közreműködik Sipos Mihály, a Muzsikás együttes primása	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznapi 10.00-18.00 óra között a 204-67-88 telefonszámon	A tárlat 2018. január 31-ig látogatható nyitva tartási időben.
dec.08.	péntek	19.00	Flamenco est az Advent jegyében	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	Jegyár: diák, nyugdíjas: 1.200 Ft, belépőjegy: 1.500 Ft	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznapi 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	Az Aldebaran Kompanyia músora. Meglepetésvendég!
dec.09.	szombat	08.25	60+ természetjárás	Budai hegység, Pilisszentkereszt - Hosszú hegy - Csobánka, Táv: 10 km, Szint: 200 m	ingyenes	Joó Ferenc (Műanyag SC)	06 30 414-1621	Előzetes jelentkezés szükséges! Találkozó: 8.25, Batthyány tér HÉV

Dátum			A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
dec.09.	szombat	11.00	Adventi vásár: A boldogság kék madara, a Don Bosco Iskola növendékeinek előadása	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	
dec.09.	szombat	13.00-18-00	Adventi készülődés	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	Asztalbérlés: 1.200 Ft, kézműves foglalkozás: 400 Ft	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	Családi garázsvásárral, kézműves foglalkozással
dec.09.	szombat	15.00	Adventi vásár: Zsolti bácsi konyhája gasztropályázat eredményhirdetése és kiállításmegnyitó régi konyhaeszközökből	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	
dec.09.	szombat	16.00	Adventi vásár: a Petőfi Musical Stúdió műsora	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	
dec.09.	szombat	16.00-17.00	Jogi tanácsadás	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	ingyenes	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	csak előzetes bejelentkezés alapján: 06 70 525-8748
dec.09.	szombat	16.00-19.00	Kártya Klub	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	ingyenes	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	
dec.09.	szombat	17.00	Adventi vásár: Ősi magyar viseletek - a Nemzeti Hagyományörzők bemutatója	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	
dec.09.	szombat	19.00	Adventi vásár: Auth Csilla koncert	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 megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
dec.10.	vasárnap	09.20	60+ természetjárás	Budai hegység, Gyalogtúra az időjárásnak megfelelően - a helyszínen megbeszélve	ingyenes	Somóczi Szilvia (CAOLA)	06 30 340-3490	Előzetes jelentkezés szükséges (délután 16-19 óra között)! Találkozó:9.20, Széll Kálmán tér, az óránál
dec.10.	vasárnap	10.00-12.00	Református Istentisztelet	Órmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	ingyenes	Órmezői Református Misszió	780-6083	
dec.10.	vasárnap	11.00	Adventi vásár: az Újbudai Babszem Táncegyüttes műsora	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznapi 10.00-18.00 óra között a 204-67-88 telefonszámon	
dec.10.	vasárnap	15.00	Adventi vásár: Budai Ilona népdalénekes műsora	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznapi 10.00-18.00 óra között a 204-67-88 telefonszámon	
dec.10.	vasárnap	16.00	Adventi vásár: Weiner Leó zeneiskola növendékeinek karácsonyi koncertje	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznapi 10.00-18.00 óra között a 204-67-88 telefonszámon	
dec.10.	vasárnap	19.00	Adventi vásár: Chameleon Jazz Band koncertje	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznapi 10.00-18.00 óra között a 204-67-88 telefonszámon	
dec.10.	vasárnap	8.00-9.00	Katolikus Szentmise	Órmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	ingyenes	Morus Szent Tamás Egyesület		Kelenföldi Szent Gellért plébánia felügyelete mellett
dec.11.	hétfő	09.00-10.00	Zenés Kímélő Torna	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	1000 Ft/5 alkalom	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznapi 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Kímélő zenés torna Majorszky Klára szakoktatóval.
dec.11.	hétfő	09.00-10.00	Hahota jóga	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Lippai Erzsébet 60+ Program önkéntes	minden hétköznapi 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	

Dátum			A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
dec.11.	hétfő	10.00-11.00	Zumba light	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	6000 Ft/10 alkalom, 1000 Ft/10 alk.	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	latin mozgás
dec.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 számon	
dec.11.	hétfő	10.00-11.00	Szenior örömtánc Almási Judittal	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, 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-agyatorna A csoporthoz bármikor lehet csatlakozni, hiszen minden foglalkozás alkalmával megtanulnak egy új táncot.
dec.11.	hétfő	10.00-12.30	Bridzs, rómi, rejtvény klub	Kelen Civil Községek Háza 1119 Budapest, Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Kassai Mihályné, Sári 60+ önkéntes	A program ideje alatt a helyszínen, telefon 2066- 840, e-mail: kelencivilkozossag@ujbu da.hu	a résztvevők maguk döntik el, melyik játékot választják ; bridsoktató Tichy-Rács József
dec.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	
dec.11.	hétfő	11.00-12.00	Zumba light	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	6000 Ft/10 alkalom, 1000 Ft/10 alk.	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	latin mozgás
dec.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 számon	
dec.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

Dátum			A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
dec.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	
dec.11.	hétfő	14.00-16.00	Örmezői 60+ Szomszédsági Önkéntes Klub	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.		Suszterné Pető Judit 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00- 14.00 óra között a 372- 4636 számon	
dec.11.	hétfő	16.00-18.00	Útifilmvetítés:Az európai reneszánsz az újjászületés művészete	Újbudai Szociális Szolgálat 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	
dec.11.	hétfő	17.00 - 19.00	Horgoló Kör	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	300 Ft	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	
dec.12.	kedd	08.00-12.00	Őstermelői Piac	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.			424-5363	
dec.12.	kedd	09.00-10.00	Hahota jóga	Bikás park kék sportpálya melletti füves területen	ingyenes	Király Vilma 60+ Program önkéntes	06 20 9469-793	
dec.12.	kedd	09.00-10.00	Izületi torna Horváth Péter tanár vezetésével	Gazdagrét-Csíkihegyek Általános Iskola 1118 Bp., Csíkihegyek u. 13-15.	2500Ft /5 alk., 5000Ft/10 alk.	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
dec.12.	kedd	09.30-10.30	Angol társalgási klub középhaladó	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcso u. 3.	ingyenes	Reid Augusztá 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
dec.12.	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	

Dátum			A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
dec.12.	kedd	10.00-12.30	Tarokk, rómi, rejtvény klub	Kelen Civil Közösségek Háza 1119 Budapest, Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Kassai Mihályné, Sári 60+ önkéntes	A program ideje alatt a helyszínen, telefon 2066-840, e-mail: kelencivilkozosseg@ujbuda.hu	a résztvevők maguk döntenek, melyik játékot választják
dec.12.	kedd	11.00-12.00	Angol társalgási klub kezdő	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Bujákiné Szántó Zsófia 60+ Program önkéntes	minden hétköznapi 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
dec.12.	kedd	12.00-16.00	60+ Konditorna 4 csoportban	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	bérlet	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznapi 10.00-18.00 óra között a 204-67-88 telefonszámon	
dec.12.	kedd	14.00	60+ Fotóklub Galyó Angéla és Galyó János fotókiállításának megnyitója "Velünk élő természet!"	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő utca 3.		Áment Zsóka 60+ Program önkéntes 60+ Médiaműhely	minden hétköznapi 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
dec.12.	kedd	14.00-16.00	Döngicsélő - nyugdíjas klub	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznapi 10.00-18.00 óra között a 204-67-88 telefonszámon	
dec.12.	kedd	14.00-19.00	Sakk Klub	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznapi 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Sakk kedvelők klubja

Dátum			A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
dec.12.	kedd	15.00-17.00	Afázia Budai Tagozata	Kelen Civil Közösségek Háza 1119 Budapest, Petzvál J. u. 42.		Szilágyi György önkéntessegítő	06 30 934- 8916	A beszédnehezítettek rehabilitációs önségítő csoportjának szakmai foglalkozását Medgyessy László, logopédus tartja alkalmanként
dec.12.	kedd	18.30	Női Sarok - Életünk értelme, avagy örömeink az életben, vendég: Czagler Zsuzsa coach	Albertfalvi Közösségi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Közösségi Ház	minden hétköznapi 10.00-18.00 óra között a 204-67-88 telefonszámon	
dec.13.	szerda	07.30	60+ természetjárás	Budai hegység	ingyenes	Thaly Emese (Olajipari Tb.SE)	227-4089	Előzetes jelentkezés szükséges! Találkozó: 7.30 Fogaskerekű városmajori végáll.
dec.13.	szerda	09.20	60+ természetjárás	Budai hegység, Gyalogtúra az időjárásnak megfelelően - a helyszínen megbeszélve	ingyenes	Somóczy Szilvia (CAOLA)	06 30 340-3490	Előzetes jelentkezés szükséges (délután 16-19 óra között)! Találkozó: 9.20 Széll Kálmán tér, az óránál
dec.13.	szerda	09.00-12.00	Kézimunka klub	Gazdagréti Közösségi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Közösségi Ház	minden hétköznapi 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Nyugdíjas klub kézimunka tevékenység
dec.13.	szerda	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő utca 3.	ingyenes	Baloghné Gabi 60+ Program önkéntes	minden hétköznapi 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	

Dátum			A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
dec.13.	szerda	10.00-11.00	Szenior örömtánc Almási Judittal	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Budapest, 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-agyatorna A csoporthoz bármikor lehet csatlakozni, hiszen minden foglalkozás alkalmával megtanulnak egy új táncot.
dec.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 számon	
dec.13.	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 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
dec.13.	szerda	11.00-12.00	Zumba haladó	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Budapest, 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
dec.13.	szerda	12.00-13.00	Pilates	Gazdagréti Közösségi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	6000 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
dec.13.	szerda	12.00-13.00	Zumba kezdő	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Budapest, 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
dec.13.	szerda	13.00-14.00	Pilates	Gazdagréti Közösségi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	6000 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

Dátum			A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
dec.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
dec.13.	szerda	14.00-17.00	Bridzs-Sakk Klub	Kelen Civil Községek Háza 1119 Budapest, Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Kassai Mihályné, Sári 60+ 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
dec.13.	szerda	15.00-19.15	Mesék a holdfényben – nem csak gyerekeknek	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	15-17: Irodalmi teaház, 17-18: A biblioterápia rejtelméi, 18-19: Téliapó a legnagyobb sztár családi show musical Előadja az Off-Broadway Színház
dec.13.	szerda	15.30 – 17.00	Karácsonyi ajándékok készítése textilből	Újbudai Szociális Szolgálat Gazdagréti Idősek Klubja, 1118 Bp., Gazdagréti tér 1.	ingyenes	Békésiné Lévai Mariann	minden hétköznap 8.00-16.00 óra között a 786 – 6084 telefonszámon	
dec.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	
dec.13.	szerda	16.00-18.00	Horgász Klub	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	A Kelenvölgyi Kék-tó (HITEKA Horgász Egyesület) horgászainak összejeövele

Dátum			A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
dec.13.	szerda	9.00	60+ Gyalogló Program Kisközösségi Gyaloglás Kelenföld	Kelenföld Találkozó: Bikás park Vahot és Bártfai utca sarkán található szürke épületnél (közterület-felülvételek épülete)	ingyenes	Várad Istvánné 60+ Program önkéntes	06 20 944-4378	Két kör (1600 m) gyaloglása, emelkedő nélkül. Tempó igény szerint, inkább lassú. Rossz idő esetén a gyaloglás elmarad!
dec.14.	csütörtök	09.00-10.00	Hahota jóga	Bikás park kék sportpálya melletti füves területen	ingyenes	Király Vilma 60+ Program önkéntes	06 20 9469-793	
dec.14.	csütörtök	09.00-10.00	Izületi torna Horváth Péter tanár vezetésével	Gazdagrét-Csikihegyek Általános Iskola 1118 Bp., Csikihegyek u. 13-15.	2500Ft /5 alk., 5000Ft/10 alk.	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
dec.14.	csütörtök	10.00-11.00	60+ Pilates (haladó)	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Kelenvölgyi Községi Ház	06 30 438-0156	
dec.14.	csütörtök	11.00-12.00	Callanetics	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	1200 Ft	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	Foglalkozásvezető: Nagyné Tauzin Csilla
dec.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
dec.14.	csütörtök	15.00-16.00	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
dec.14.	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	
dec.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	
dec.14.	csütörtök	16.00-18.00	Kelenvölgyi Festőiskola	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Barlai László	06 20 477-3186	
dec.14.	csütörtök	16.00-18.00	Kelenvölgyi Festőiskola	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Kelenvölgyi Községi Ház	06 20 477-3186	

Dátum			A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
dec.14.	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	
dec.15.	péntek	10.00-11.00	Zumba light	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	6000 Ft/10 alkalom, 1000 Ft/10 alk.	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	latin mozgás
dec.15.	péntek	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szeior Programközpont 1117 Bp., Bölcso u. 3.	ingyenes	Szentes Rezső 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
dec.15.	péntek	10.00-11.00	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 közöt a 372-4636 számon	
dec.15.	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	
dec.15.	péntek	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szeior Programközpont 1117 Bp., Bölcso u. 3.	ingyenes	Szentes Rezső 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
dec.15.	péntek	13.00-14.00	Idősek Karácsonya	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.			424-5363	Fellép: Bakacsi Béla táncdalénekes
dec.15.	péntek	16.00-17.00	Jogi tanácsadás	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	ingyenes	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	csak előzetes bejelentkezés alapján: 06 70 525-8748
dec.15.	péntek	16.00-19.00	Kártya Klub	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	ingyenes	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	
dec.15.	péntek	18.00	Kiskarácsony, Nagykarácsony... - az Albertfalvi Községi Ház Opera- és Dalstúdiójának karácsonyi ünnepi koncertje	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	

Dátum			A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
dec.15.	péntek	18.00-19.00	Liszt és Kodály	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	500 Ft	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	Oravecz György zongoraművész koncertje
dec.16.	szombat	08.50	60+ természetjárás	Börzsöny hg., Zebegény - Kövesmező - Nagymaros Táv: 10 km, Szint: 450 m	ingyenes	Tari József (Műanyag SC)	06 30 536-4767	Előzetes jelentkezés szükséges! Találkozó: 8.50 Nyugati p.u.
dec.16.	szombat	10.00	60+ természetjárás	Budai hegység, Gyalogtúra az időjárásnak megfelelően - a helyszínen megbeszélve	ingyenes	Soltész Ferencné (CAOLA)	06 70 572-0184	Találkozó: 10 óra, Széll Kálmán tér, az óránál
dec.16.	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	
dec.16.	szombat	18.00	Kodály135 - összművészeti program Kodály Zoltán tiszteletére, közreműködik Oravecz György zongoraművész, az Újbudai Babszem Táncegyüttes és a Gesualdo Kamarakórus	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	
dec.17.	vasárnap	09.20	60+ természetjárás	Budai hegység, Gyalogtúra az időjárásnak megfelelően - a helyszínen megbeszélve	ingyenes	Somóczi Szilvia (CAOLA)	06 30 340-3490	Előzetes jelentkezés szükséges (délután 16-19 óra között)! Találkozó: 9.20 Széll Kálmán tér, az óránál
dec.17.	vasárnap	10.00-12.00	Református Istentisztelet	Órmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	ingyenes	Órmezei Református Misszió	780-6083	

Dátum			A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
dec.17.	vasárnap	8.00-9.00	Katolikus Szentmise	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	ingyenes	Morus Szent Tamás Egyesület		Kelenföldi Szent Gellért plébánia felügyelete mellett
dec.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.
dec.18.	hétfő	09.00-10.00	Hahota jóga	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Lippai Erzsébet 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
dec.18.	hétfő	10.00-11.00	Zumba light	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	6000 Ft/10 alkalom, 1000 Ft/10 alk.	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	latin mozgás
dec.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 számon	
dec.18.	hétfő	10.00-11.00	Szenior örömtánc Almási Judittal	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, 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-agyatorna A csoporthoz bármikor lehet csatlakozni, hiszen minden foglalkozás alkalmával megtanulnak egy új táncot.

Dátum			A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérdése	Megjegyzés
dec.18.	hétfő	10.00-14.30	60+ Idősek karácsonya		ingyenes	kerületi közösségi házak és Újbuda 60+ Program	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	<ul style="list-style-type: none">• 10.00 Gazdagréti Közösségi Ház (Törökugrató u. 9.)• 11.00 Őrmezei Közösségi Ház (Cirmos u. 8.)• 12.00 Lágymányosi Bárdos Lajos Két Tanítási Nyelvű Általános Iskola (Baranyai u. 16–18.)• 13.00 Kelenvölgyi Közösségi Ház (Kardhegy u. 2.)• 14.00 Albertfalvi Közösségi Ház (Gyékényes u. 45–47.)• 14.30 Kelen Civil Közösségek Háza (Petzvál József u. 42.)
dec.18.	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	
dec.18.	hétfő	11.00-12.00	Zumba light	Gazdagréti Közösségi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	6000 Ft/10 alkalom, 1000 Ft/10 alk.	Gazdagréti Közösségi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	latin mozgás
dec.18.	hétfő	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcso u. 3.	ingyenes	Sancz Klára Lujza 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
dec.18.	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

Dátum			A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
dec.18.	hétfő	16.00-18.00	Útifilmvetítés: fenséges katedrálisok a sziklatemplomoktól a székesegyházakig	Újbudai Szociális Szolgálat 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	
dec.18.	hétfő	17.00 - 19.00	Horgoló Kör	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	300 Ft	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	
dec.18.	hétfő	18.00	Közösségek Karácsonya az Albertfalvi Községi Ház karácsonyi műsora versekkel, tánccal, énekkel	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	
dec.19.	kedd	08.00-12.00	Őstermelői Piac	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.			424-5363	
dec.19.	kedd	09.00-10.00	Hahota jóga	Bikás park kék sportpálya melletti füves területen	ingyenes	Király Vilma 60+ Program önkéntes	06 20 9469-793	
dec.19.	kedd	09.00-10.00	Izületi torna Horváth Péter tanár vezetésével	Gazdagrét-Csíkihegyek Általános Iskola 1118 Bp., Csíkihegyek u. 13-15.	2500Ft /5 alk., 5000Ft/10 alk.	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
dec.19.	kedd	10.00-12.30	Tarokk, rómi, rejtvény klub	Kelen Civil Községek Háza 1119 Budapest, Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Kassai Mihályné, Sári 60+ önkéntes	A program ideje alatt a helyszínen, telefon 2066-840, e-mail: kelencivilkozosseg@ujbuda.hu	a résztvevők maguk döntenek, melyik játékot választják
dec.19.	kedd	15.00-17.00	Afázia Budai Tagozata	Kelen Civil Községek Háza 1119 Budapest, Petzvál J. u. 42.		Szilágyi György önkéntessegítő	06 30 934- 8916	A beszédnehezítettek rehabilitációs önszervező csoportjának szakmai foglalkozását Medgyessy László, logopédus tartja alkalmanként

Dátum			A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérese	Megjegyzés
dec.19.	kedd	16.00	Adventi ajándékműsor időseknek	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	A belépés díjtalan, dea férőhelyek	Őrmezei Közösségi Ház	minden hétköznapi 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	
dec.20.	szerda	07.30	60+ természetjárás	Budai hegység	ingyenes	Thaly Emese (Olajipari Tb.SE)	227-4089	Előzetes jelentkezés szükséges! Találkozó: 7.30, a Fogaskerekű városmajori végáll.
dec.20.	szerda	09.20	60+ természetjárás	Budai hegység, Gyalogtúra az időjárásnak megfelelően - a helyszínen megbeszélve	ingyenes	Somóczi Szilvia (CAOLA)	06 30 340-3490	Előzetes jelentkezés szükséges (délután 16-19 óra között)! Találkozó: 9.20, Széll Kálmán tér, az óránál
dec.20.	szerda	10.00-11.00	Szenior örömtánc Almási Judittal	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	első óra ingyenes 800 Ft/alkalom 6.000 Ft/10 alk. Bérlet	Őrmezei Közösségi Ház	minden hétköznapi 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	Mozgás-öröm-agyatorna A csoporthoz bármikor lehet csatlakozni, hiszen minden foglalkozás alkalmával megtanulnak egy új táncot.
dec.20.	szerda	10.00-11.00	60+ Pilates (haladó)	Kelenvölgyi Közösségi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Kelenvölgyi Közösségi Ház	06 30 438-0156	
dec.20.	szerda	11.00-12.00	Zumba haladó	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	Kurzus díja: 5.000 Ft első alkalommal a kurzus 60+ kártyával: 1000 Ft	Őrmezei Közösségi Ház	minden hétköznapi 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	A tanfolyam vezetője: Ferencz Szilvia
dec.20.	szerda	12.00-13.00	Zumba kezdő	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	Kurzus díja: 5.000 Ft első alkalommal a kurzus 60+ kártyával: 1000 Ft	Őrmezei Közösségi Ház	minden hétköznapi 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	A tanfolyam vezetője: Ferencz Szilvia

Dátum			A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
dec.20.	szerda	15.00 – 17.00	„Gyors, praktikus ajándékkészítés”	Újbudai Szociális Szolgálat Gazdagréti Idősek Klubja, 1118 Bp., Gazdagréti tér 1.	ingyenes	Békésiné Lévai Mariann	minden hétköznap 8.00-16.00 óra között a 06 1 786 – 6084 telefonszámon	
dec.20.	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.
dec.20.	szerda	16.00-18.00	Horgász Klub	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	
dec.21.	csütörtök	09.00-10.00	Izületi torna Horváth Péter tanár vezetésével	Gazdagrét-Csíkihegyek Általános Iskola 1118 Bp., Csíkihegyek u. 13-15.	2500Ft /5 alk., 5000Ft/10 alk.	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
dec.21.	csütörtök	11.00-12.00	Callanetics	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	1200 Ft	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	Foglalkozásvezető: Nagyné Tauzin Csilla
dec.21.	csütörtök	14.00-17.00	Kreatív délután:textil szív készítése	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	dekoratív ajándék, egyszerű elkészítés
dec.21.	csütörtök	15.00 – 17.00	Az ünnephez hozzátartozik a terített asztal	Újbudai Szociális Szolgálat Gazdagréti Idősek Klubja, 1118 Bp., Gazdagréti tér 1.	ingyenes	Békésiné Lévai Mariann	minden hétköznap 8.00-16.00 óra között a 06 1 786 – 6084 telefonszámon	
dec.24.	vasárnap	10.00-12.00	Református Istentisztelet	Órmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	ingyenes	Órmezői Református Misszió	780-6083	
dec.24.	vasárnap	8.00-9.00	Katolikus Szentmise	Órmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	ingyenes	Morus Szent Tamás Egyesület		Kelenföldi Szent Gellért plébánia felügyelete mellett
dec.27.	szerda	07.30	60+ természetjárás	Budai hegység	ingyenes	Thaly Emese (Olajipari Tb.SE)	227-4089	Előzetes jelentkezés szükséges! Találkozó: 07.30, Fogaskerekű városmajori végáll.

Dátum			A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
dec.27.	szerda	09.20	60+ természetjárás	Budai hegység, Gyalogtúra az időjárásnak megfelelően - a helyszínen megbeszélve	ingyenes	Somóczi Szilvia (CAOLA)	06 30 340-3490	Előzetes jelentkezés szükséges (délután 16-19 óra között)! Találkozó: 9.20, Széll Kálmán tér, az óránál
dec.28.	csütörtök	09.00	60+ természetjárás	Budai hegység, Normafa - Makkosmária - Sorrento - Huszonnégyökrös h. - Budaörs, Táv: 9 km, Szint: 250 m	ingyenes	Kiss Robin (Műanyag SC)	06 30 9787-793	Előzetes jelentkezés szükséges! Találkozó: 9 óra, Széll Kálmán tér, 21-es busz
dec.28.	csütörtök	13.00-17.00	Ünnepek után, kötetlen beszélgetés egy kávé mellett	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	
dec.28.	csütörtök	19.00-22.00	Előszilveszter Nostalgia Táncest Bakacsi Bélával	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	Jegyár: 1.200 Ft	Őrmezei Közösségi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	Asztalfoglalás, jegyvásárlás hétfőtől péntekig 10-18 óráig, a közösségi házban
dec.30.	szombat	10.00	60+ természetjárás	Budai hegység, Csillebérc - Farkas hegy - Sorrento - Csillebérc, Táv: 8 km, Szint: 250 m	ingyenes	Pólya Tamás (Műanyag SC)	06 70 580-8079	Előzetes jelentkezés szükséges! Találkozó: 10 óra, Széll Kálmán tér, 21-es busz
dec.30.	szombat	12.00-13.00	60+Médiaműhely rádiósainak magazinműsora a Civil Rádióban ismétlés	Civil Rádió FM 98.0		Újbuda 60+ Médiaműhely (Kéri Juli)	06 30 453 87 55	