



ÚJBUDA 60+ PROGRAM 2016. OKTÓBER HAVI PROGRAMLISTA



Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
minden nap	Találkozó: 16:00 1112 Bp., Kérő u. 2. sz. társasház mellett	60+ Gyalogló Program Kisközösségi gyaloglás Őrmező	Őrmező	ingyenes	Pázmándi Edit 60+ Program önkéntes	pazmandie@vipmail.hu	60 perc, emelkedő nincs, a séta lassú tempóban történik több megállással. Rossz idő esetén elmarad!
okt. 1. szombat	Találkozó: 8:00 Népliget Volán pu., pénztár (ind. 08:30)	60+ Természetjárás	Vértes hg., túra az oroslányi "Ingó faluhoz", Táv: 10 km, Szint: 100 m	2 000 Ft	Méri Sándorné (CAOLA)	06 30 549-8457	Előzetes jelentkezést kér!
okt. 1. szombat	Találkozó: 07:55 Ráckevei HÉV végáll. (ind. 8:05)	60+ Természetjárás	Csepelsziget, Szigetszentmiklós – tanósvény – Szigethalom – Duna part – Szigetesép Táv: 13 km Szint: 100 m	ingyenes	Tari József (Műanyag SC)	06 30 536-4767	Előzetes jelentkezést kér!
okt. 1. szombat	19.00-20.30	Ajándékműsor az Idősek Világnapja alkalmából énekel: Bakacsi Béla	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	ingyenes	Őrmezei Közösségi Ház		
okt. 2. vasárnap	08.00-09.00	Katolikus Szentmise	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	ingyenes	Morus Szent Tamás Egyesület		Kelenföldi Szent Gellért plébánia felügyelete mellett
okt. 2. vasárnap	Találkozó: 09:30 Széll Kálmán tér, 6-os villamos	60+ Természetjárás	Budai-hegység	ingyenes	Somóczy Szilvia (CAOLA)	06 30 340-3490	Előzetes jelentkezést kér!

Újbudai Szenior Programközpont

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

Keresse az Újbuda 60+ Programot a Facebookon és a YouTube-on is!

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
okt. 2. vasárnap	10.00-12.00	Református Istentisztelet	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	ingyenes	Őrmezei Református Misszió	780-6083	Lelkipásztor: Faragó Dávid
okt. 3. hétfő	08.30-09.30	Szenior torna	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	1300 Ft/alkalom vagy 11000 Ft/hó	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	Megelőző rekreációs (tartásjavító) torna vezető: Nádai Krisztina
okt. 3. hétfő	09:00-09:45	Hahota Jóga	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcso u. 3.	ingyenes	Domján Ferenc 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 08:00-14:00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
okt. 3. hétfő	10.00-10.30	3-1-2 meridiántorna	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	ingyenes	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	Egészségmegőrzés tradicionális kínai gyakorlatokkal, vezető: Baloghné Gabi
okt. 3. hétfő	10:00-11:00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcso u. 3.	ingyenes	Sancz Klára Lujza 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 08:00-14:00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
okt. 3. hétfő	10:00	A hónap alkotója: Markuli Zsuzsa - kerámiák	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 28-ig látogatható nyitva tartási időben.
okt. 3. 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 08:00-14:00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
okt. 3. 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. 3. hétfő	13:00	Relaxáció kezdő tanfolyam indul	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcso u. 3.	ingyenes	Újbudai Szenior Programközpont	minden hétköznap 08:00-14:00 óra között a 372-4636 telefonszámon	6 alkalmas kezdő tanfolyam indul, az alapgyakorlatok elsajjítására van lehetőség. Előzetes jelentkezés szükséges!

Újbudai Szenior Programközpont

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

Keresse az Újbuda 60+ Programot a Facebookon és a YouTube-on is!

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
okt. 3. hétfő	14:00	Relaxáció - haladó csoport	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Újbudai Szenior Programközpont	minden hétköznap 08:00-14:00 óra között a 372-4636 telefonszámon	Azokat az érdeklődőket várjuk, akik már korábban részt vettek a 60+ relaxációs foglalkozásokon!
okt. 3. hétfő	14:00-16:00	Életet az éveknek - nyugdíjas klub	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10:00-18:00 óra között a 204-67-88 telefonszámon	
okt. 3. hétfő	Találkozó: 15:30 Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	60+ Gyalogló Program Kisközségi gyaloglás Albertfalva	Albertfalva	ingyenes	Habán Ildikó és Molnár Vilmosné 60+ Program önkéntes	haban.ildiko1@gmail.com vagy 06 30 202-0190	15-20 perc, emelkedő nélkül. Lassú tempó, szükség szerinti szünetek.
okt. 3. hétfő	16:00-17:00	"Ügyes kezek - színes fonalak" az AKH Kézimunka Körének éves kiállítása - megnyitó	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10:00-18:00 óra között a 204-6788 telefonszámon	A tárlat október 28-ig látogatható nyitva tartási időben.
okt. 3. hétfő	16:00-18:00	Filmvetítés: Magyarország legszebb tájait nézzük meg	USZOSZ Gazdagréti Idősek Klubja 1118. Bp., Gazdagréti tér 1.	ingyenes	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 08:00-14:00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
okt. 3. hétfő	15:00	Rejtvényfejtőklub	Polgármesteri Hivatal külön helyiségében 1113 Bp., Zsombolvai u. 5., alagsor 1.	ingyenes	Gabonyi Erika (Újbuda Önkormányzata)	372-3482	
okt. 3. hétfő	17:00-19:00	Keresztrejtvényfejtők klubja	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10:00-18:00 óra között a 204-67-88 telefonszámon	
okt. 4. kedd	09:00-10:00	Izületi torna Horváth Péter tanár vezetésével	Gazdagrét-Csikihegyek Ált. Isk. 1118 Budapest, Csiki-hegyek u. 13-15.	2500 Ft/5 alkalom 5000 Ft/10 alkalom	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 08:00-14:00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
okt. 4. kedd	09:00-10.00	Hahota Jóga	Bikás park kék sportpálya melletti füves rész	ingyenes	Király Vilma 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 08:00-14:00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
okt. 4. kedd	09:00-09:50	3-1-2 meridiántorna	Kelen Civil Községek Háza 1117 Budapest, Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Moczó Éva 60+ Program önkéntes	A program ideje alatt a helyszínen, telefonon a 2066-840 számon vagy a kelencivilkozosseg@uibuda.hu e-mail címen	Ajánlott könnyű kis papucsot vagy tornacipőt hozni, lezser ruha javasolt.
okt. 4. kedd	09:00-10:00	Eszperantó tanfolyam	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10:00-18:00 óra között a 204-67-88 telefonszámon	

Újbudai Szenior Programközpont

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

Keresse az Újbuda 60+ Programot a Facebookon és a YouTube-on is!

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
okt. 4. kedd	10:00-12:00	60+ Fotótanoda kezdőknek Kattintgatástól a kép megjelenítéséig	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Szalai Sándor 60+ Program önkéntes	akh.fototanoda@gmail.com e-mail címen és minden hétköznap 10:00-18:00 óra között a 204-6788 telefonszámon	Digitális fényképezőgép és regisztráció szükséges
okt. 4. 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. 4. kedd	10.00-12.30	Tarokk, rómi, rejtvény klub	Kelen Civil Közösségek Háza 1119 Budapest, Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Kassai Mihályné 60+ Program önkéntes	A program ideje alatt a helyszínen, telefonon a 2066-840 számon vagy a kelencivilkozosseg@nibuda.hu e-mail címen	a résztvevők maguk döntenek el, melyik játékot választják
okt. 4. kedd	12:00-16:00	60+ Konditorna	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	bérlet	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10:00-18:00 óra között a 204-67-88 telefonszámon	Haladó1: 12:00, Haladó2: 13:00, Haladó3: 14:00, Kezdő: 15:00
okt. 4. kedd	12:30-13:30	Angol társalgási klub középhaladó	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcso u. 3.	ingyenes	Dutka Imre 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 08:00-14:00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
okt. 4. kedd	14:00-16:00	Döngicsélő - nyugdíjas klub	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10:00-18:00 óra között a 204-6788 telefonszámon	
okt. 4. kedd	14:00-17:00	Wéber Iván kiállításának megnyitója	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcso u. 3.	ingyenes	Újbuda 60+ Médiaműhely Fotósok Áment Zsóka 60+ Program önkéntes	06 70 261-0369	
okt. 4. kedd	15:00-17:00	Afázia Egyesület Budai Tagozata	Kelen Civil Közösségek Háza 1119 Budapest, Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Szilágyi György önkéntes	A program ideje alatt a helyszínen, telefonon a 2066-840, 06 30 934-8916 számon vagy a kelencivilkozosseg@nibuda.hu e-mail címen	Az önszervező csoport szakmai foglalkozását Fülei Viola, logopédus tartja alkalmanként
okt. 5. szerda	Találkozó: 07:45 Batthyány tér,	60+ Természetjárás	Pilis hegység, Csillag h. - Nagy Kevély - Oszoly tető - Csobánka, Táv:14 km, Szint: 400 m	ingyenes	Somóczy Szilvia (CAOLA)	06 30 340-3490	Előzetes jelentkezést kér!

Újbudai Szenior Programközpont

cím: 1117 Bp., Bölcso u. 3. | tel.: 372-4636 (ügyfélfogadás: minden hétköznap 8.00-14.00 óra között)
Keresse az Újbuda 60+ Programot a Facebookon és a YouTube-on is!

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
okt. 5. szerda	Találkozó: 08:20 fogaskerekű városmai	60+ Természetjárás	Budai hegység	ingyenes	Thaly Emese (Olajipari Tb.SE)	227-4089	Előzetes jelentkezést kér!
okt. 5. szerda	09.00-10.00	Szenior torna	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	1300 Ft/alkalom vagy 11000 Ft/hó	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	Megelőző rekreációs (tartásjavító) torna vezető: Nádai Krisztina
okt. 5. szerda	Találkozó: 09:00 Bikás Park: Vahot utca és Bártfai utca sarkán álló szürke épületnél (közterület- felülvizélt)	60+ Gyalogló Program Kisközösségi gyaloglás Kelenföld	Kelenföld	ingyenes	Kassa Mihályné és Kanyó Jánosné 60+ Program önkéntes	kasari37@gmail.com	Két kör (1600 m) gyaloglása, emelkedő nélkül. Tempó igény szerint, inkább lassú. Rossz idő esetén elmarad!
okt. 5. szerda	10.00-10.30	3-1-2 meridiántorna	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	ingyenes	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007, telefonszámon	Egészségmegőrzés tradicionális kínai gyakorlatokkal, vezető: Balogné Gabi
okt. 5. szerda	10:00-15:00	60+ állampolgári tanácskozás – Mindenki véleményére kíváncsiak vagyunk!	Újbudai Polgármesteri Hivatal I/114-es tanácssterme 1113 Bp. Bocskai út 39-41.	ingyenes	Újbuda 60+ Program	minden hétköznap 08:00-14:00 óra között a 372-4636 telefonszámon	A részvételhez kérjük az Újbudai Szenior Programközpontban (1117 Bp., Bölcső u. 3.) személyesen vagy e-mailben (60plusz@ujbuda.hu) jelentkezni szíveskedjen!
okt. 5. szerda	11.00-12.00	Zumba	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	Kurzus díja: 5000 Ft, első alkalommal 60+ kártyával: 1000 Ft	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	A tanfolyam vezetője: Ferenc Szilvia
okt. 5. szerda	13:00-14:00 14:00-18:00	Idősek világnapja Délutáni teázó	USZOSZ Kenderes Idős Klub, 1116 Bp. Kenderes u. 4.	ingyenes	László Gábor Újbudai Szociális	06 1 789-2055, 06 70 492-0397	Bodnár Ferenc citeraművész előadása

Újbudai Szenior Programközpont

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

Keresse az Újbuda 60+ Programot a Facebookon és a YouTube-on is!

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
okt. 5. szerda	14.00-16.00	Ezüst klub	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Budapest, 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. 5. szerda	14:00-17:00	Bridzs-Sakk Klub	Kelen Civil Közösségek Háza 1119 Budapest, Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Kassai Mihályné 60+ Program önkéntes	A program ideje alatt a helyszínen, telefonon a 2066-840 számon vagy a kelencivilkozosseg @nibuda.hu e-mail címen e-mail: gyongy.bekes@ gmail.com telefon: 06 30 408-0614 vagy 204-8379 esti órákban	Tichy-Rács József oktató 14.00-15.00 óráig
okt. 5. szerda	15:30-16:00	Újbuda Ezüstkar 60+ kórus	Lágymányosi Bárdos Lajos Két Tan. Nyelvű Ált. Iskola 1117 Bp., Baranyai u. 16-18.	ingyenes	Békés Gyöngyi 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 10:00-18:00 óra között a 204-67-88 telefonszámon	Folyamatosan lehet csatlakozni
okt. 5. szerda	16:00-17:30	Albertfalvai Polgárok Köre	Albertfalvi Közösségi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Közösségi Ház	minden hétköznap 08:00-14:00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
okt. 6. csütörtök	Találkozó: 9:00 Bikás Park: Vahot utca és Bártfai utca sarkán álló szürke épületnél (közterület- felülvélők)	60+ Gyalogló Program Nagyközösségi gyaloglás	Bikás Park	ingyenes		minden hétköznap 08:00-14:00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
okt. 6. csütörtök	09:00-10:00	Hahota Jóga	Bikás park kék sportpálya melletti füves rész	ingyenes	Király Vilma 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 08:00-14:00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
okt. 6. csütörtök	09:00-10:00	Izületi torna Horváth Péter tanár vezetésével	Gazdagrét-Csíkihegyek Ált. Isk. 1118 Budapest, Csíki-hegyek u. 13- 15.	2500 Ft/5 alkalom 5000 Ft/10 alkalom	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 08:00-14:00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
okt. 6. csütörtök	09:00-11:00	Eszperantó tanfolyam: kezdő, haladó	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	

Újbudai Szenior Programközpont

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

Keresse az Újbuda 60+ Programot a Facebookon és a YouTube-on is!

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
okt. 6. csütörtök	09:00-12:15	Pilates torna	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	bérlet	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10:00-18:00 óra között a 204-67-88 telefonszámon	Kezdő: 09:00, Haladó1: 10:00, Haladó2: 11.15
okt. 6. csütörtök	Találkozó 9:30 Móricz Zs. Körtér Gombánál (közlekedés villamos és földalatti)	Nágák, elefántok, madarak viseletek Délkelet-Ázsia társaságából kiállítás megtekintése	Hopp Ferenc Múzeum Budapest, Andrássy út 103.	Belépő 70 év alatt 500 Ft, idegenvezetés: 5000 Ft/csoport, létszámtól függő	Buliczka Jutka Ezüstnet Egyesület	Jelentkezés: buliczkajutka@ gmail.com e-mail címen vagy minden hétköznap 8:00-14:00 óra között a 372-4636 telefonszámon	Előzetes jelentkezést kérünk max. 25 fő létszámkorlát miatt Fotójege: 500 Ft kb. 10:30-12:00-ig tart
okt. 6. csütörtök	13:00-17:00	„Egy kis történelem” Felfedezések és hódítások: Nagy Sándor a hódító	USZOSZ Keveháza Idősek klubja, 1119 Keveháza u. 6.	ingyenes	Keveháza Idősek klubja Szabó Imréné	06 1 786-6325	folytatódik történelmi film klubunk
okt. 6. csütörtök	14:00-18:00	Délutáni teázó	USZOSZ Kenderes Idős Klub, 1116 Bp. Kenderes u. 4.	ingyenes	László Gábor Újbudai Szociális Szolgálat	06 1 789-2055, 06 70 4920-397	kártyaklub, internet- és könyvtárhasználat, teniszpartner keresés, beszélgetés egy csésze ital mellett
okt. 6. csütörtök	15:00-16:30	Német társalgási klub haladó	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10:00-18:00 óra között a 204-6788 telefonszámon	
okt. 6. csütörtök	15:00-17:00	Eszperantó Klub	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10:00-18:00 óra között a 204-6788 telefonszámon	
okt. 6. csütörtök	15:00-17:00	Szavak varázsa - irodalmi alkotóműhely	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10:00-18:00 óra között a 204-6788 telefonszámon	
okt. 6. csütörtök	15:15-16:45	Jóga (Étka)	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	650 Ft	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10:00-18:00 óra között a 204-6788 telefonszámon	
okt. 6. csütörtök	18:00-19:30	Hatha jóga - bemutató óra	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	bérlet	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10:00-18:00 óra között a 204-6788 telefonszámon	
okt. 7. péntek	08.30-09.30	Szenior torna	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	1300 Ft/alkalom vagy 11000 Ft/hó	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	Megelőző rekreációs (tartásjavító) torna vezeti: Nádai Krisztina
okt. 7. péntek	10.00-10.30	3-1-2 Meridián torna	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	ingyenes	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	Egészségmegőrzés tradicionális kínai gyakorlatokkal vezeti: Baloghné Gabi

Újbudai Szenior Programközpont

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

Keresse az Újbuda 60+ Programot a Facebookon és a YouTube-on is!

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
okt. 7. 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 08:00-14:00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
okt. 7. 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 08:00-14:00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
okt. 8. szombat	12:00-13:00	60+Médiaműhely rádiósainak magazinműsora a Civil Rádióban ismétlés	Civil Rádió FM 98.0		Újbuda 60+ Médiaműhely Kéri Juli	06 30 453-8755	
okt. 8. szombat	19.00-20.30	"Kései Találkozás" a Tarka Színpad bemutatója	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	belépődíj: 600 Ft diák, nyugd.: 300 Ft	Őrmezei Közösségi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	
okt. 9. vasárnap	08.00-09.00	Katolikus Szentmise	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	ingyenes	Morus Szent Tamás Egyesület		Kelenföldi Szent Gellért plébánia felügyelete mellett
okt. 9. vasárnap	10.00-12.00	Református Istentisztelet	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	ingyenes	Őrmezői Református Misszió	780-6083	Lelkipásztor: Faragó Dávid
okt. 9. vasárnap	10:00-18:00	MBMT (Mindfulness Based Mental Training) mentális állóképesség erősítő egynapos tréning	Albertfalvi Közösségi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	bérlet	Albertfalvi Közösségi Ház	minden hétköznap 10:00-18:00 óra között a 204-6788 telefonszámon	
okt. 9. vasárnap	18.00-21.00	Nosztalgia Táncest Bakacsi Bélával	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	Belépődíj: 1000 Ft	Őrmezei Közösségi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	Asztalfoglalás, jegyvásárlás hétfőtől péntekig 10-18 óraig, a közösségi házban
okt. 10. hétfő	08.30-09.30	Szenior torna	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	1300 Ft/alkalom vagy 11000 Ft/hó	Őrmezei Közösségi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	Megelőző rekreációs (tartásjavító) torna vezeti: Nádai Krisztina
okt. 10. hétfő	09:00-09:45	Hahota Jóga	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Domján Ferenc 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 08:00-14:00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
okt. 10. hétfő	10.00-10.30	3-1-2 meridiántorna	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	ingyenes	Őrmezei Közösségi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	Egészségmegőrzés tradicionális kínai gyakorlatokkal vezeti: Balogné Gabi

Újbudai Szenior Programközpont

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

Keresse az Újbuda 60+ Programot a Facebookon és a YouTube-on is!

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
okt. 10. hétfő	10:00-11:00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcso u. 3.	ingyenes	Sancz Klára Lujza 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 08:00-14:00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
okt. 10. 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 08:00-14:00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
okt. 10. hétfő	11:00-11:30	3-1-2 meridiántorna	Albertfalvi Közösségi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	bérlet	Albertfalvi Közösségi Ház	minden hétköznap 10:00-18:00 óra között a 204-6788 telefonszámon	
okt. 10. hétfő	13:00	Relaxáció - kezdő tanfolyam indul	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcso u. 3.	ingyenes	Újbudai Szenior Programközpont	minden hétköznap 08:00-14:00 óra között a 372-4636 telefonszámon	6 alkalmas kezdő tanfolyam 2. órája, az alapsajátítás. <u>Előzetes jelentkezést még</u>
okt. 10. hétfő	14:00	Relaxáció - haladó csoport	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcso u. 3.	ingyenes	Újbudai Szenior Programközpont	minden hétköznap 08:00-14:00 óra között a 372-4636 telefonszámon	Azokat az érdeklődőket várjuk, akik már korábban részt vettek a 60+ relaxációs foglalkozásokon!
okt. 10. hétfő	14:00-16:00	Életet az éveknek - nyugdíjas klub	Albertfalvi Közösségi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Közösségi Ház	minden hétköznap 10:00-18:00 óra között a 204-6788 telefonszámon	
okt. 10. hétfő	Találkozó: 15:30 Albertfalvi Közösségi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	60+ Gyalogló Program Kisközösségi gyaloglás Albertfalva	Albertfalva	ingyenes	Habán Ildikó és Molnár Vilmosné 60+ Program önkéntes	haban.ildiko1@gmail.com vagy 06-30-202-0190	15-20 perc, emelkedő nélkül. Lassú tempó, szükség szerinti szünetek.
okt. 10. hétfő	16:00-17:00	István Ági útifilmvetítése: Svájc	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcso u. 3.	ingyenes	István Ági 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 08:00-14:00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
okt. 10. hétfő	16:00-18:00	Filmvetítés: Budapest nevezetességeit tekintjük meg	USZOSZ Gazdagréti Idősek Klubja 1118 Bp., Gazdagréti tér 1.	ingyenes	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 08:00-14:00 óra között a 372-4636 telefonszámon	

Újbudai Szenior Programközpont

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

Keresse az Újbuda 60+ Programot a Facebookon és a YouTube-on is!

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
okt. 11. kedd	09:00-09:50	3-1-2 meridiántorna	Kelen Civil Közösségek Háza 1117 Budapest, Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Moczó Éva 60+ Program önkéntes	A program ideje alatt a helyszínen, telefonon a 2066-840 számon vagy a kelencivilkozosseg@uibuda.hu e-mail címen minden hétköznap 08:00-14:00 óra között a 372-4636 telefonszámon	Ajánlott könnyű kis papucsot vagy tornacipőt hozni, lezser ruha javasolt.
okt. 11. kedd	09:00-10:00	Izületi torna Horváth Péter tanár vezetésével	Gazdagrét-Csíkihegyek Ált. Isk. 1118 Budapest, Csíki-hegyek u. 13-15.	2500 Ft/5 alkalom 5000 Ft/10 alkalom	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 08:00-14:00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
okt. 11. kedd	09:00-10:00	Hahota Jóga	Bikás park kék sportpálya melletti füves rész	ingyenes	Király Vilma 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 08:00-14:00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
okt. 11. kedd	10:00-12:00	60+ Fotótanoda középhaladóknak Fényképezési és képfeldolgozási alapismeretek	Albertfalvi Közösségi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Szalai Sándor 60+ Program önkéntes	akh.fototanoda@gmail.com e-mail címen és minden hétköznap 10:00-18:00 óra között a 204-6788 telefonszámon	Photoshoppal rendelkező laptop és regisztráció szükséges
okt. 11. 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 204-6788 telefonszámon	
okt. 11. kedd	Talkozó: 10:00 Keleti pu. 30-as busznál.	Káposztásmegyér "Homok tanösvény"	Káposztásmegyér 2-3 km	ingyenes	Hattyárné Hidas Zsuzsa (CAOLA-ALFA SE)	06 30 352-2694	túra időjárás függvényében változhat a program kb. 13:00 óráig tart
okt. 11. kedd	10:00-12:30	Tarokk, rómi, rejtvény klub	Kelen Civil Közösségek Háza 1119 Budapest, Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Kassai Mihályné 60+ Program önkéntes	A program ideje alatt a helyszínen, telefonon a 2066-840 számon vagy a kelencivilkozosseg@uibuda.hu e-mail címen minden hétköznap 08:00-16:00 óra között a 786-6084 telefonszámon	a résztvevők maguk döntenek, melyik játékot választják
okt. 11. kedd	10:00-17:00	Nyílt nap	USZOSZ Gazdagréti Idősek Klubja 1118 Bp., Gazdagréti tér 1.	ingyenes	Geréb Gerda klubvezető	minden hétköznap 08:00-14:00 óra között a 372-4636 telefonszámon	Kiállítás klubtagok munkáiból; termék, tűzzománc, papírcsodák. 13.00-tól irodalmi délután
okt. 11. kedd	11:00-12:00	Angol társalgási klub kezdő	Újbudai Senior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Bujákiné Szántó Zsófia 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 08:00-14:00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
okt. 11. kedd	12:00-16:00	60+ Konditorna	Albertfalvi Közösségi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	bérlet	Albertfalvi Közösségi Ház	minden hétköznap 10:00-18:00 óra között a 204-67-88 telefonszámon	Haladó 1: 12:00. Haladó 2: 13:00, Haladó 3: 14:00, Kezdő: 15:00

Újbudai Senior Programközpont

cím: 1117 Bp., Bölcső u. 3. | tel.: 372-4636 (ügyfélfogadás: minden hétköznap 8.00-14.00 óra között)
Keresse az Újbuda 60+ Programot a Facebookon és a YouTube-on is!

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
okt. 11. kedd	12:30-13:30	Angol társalgási klub középhaladó	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Reid Augusztia 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 08:00-14:00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
okt. 11. kedd	14:00-16:00	Döngicsélő - nyugdíjas klub	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10:00-18:00 óra között a 204-6788 telefonszámon	
okt. 11. kedd	15:00-17:00	Afázia Budai Tagozata	Kelen Civil Közösségek Háza 1119 Budapest, Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Szilágyi György önkéntes	A program ideje alatt a helyszínen, telefonon a 2066-840, 06 30 934-8916 számon vagy a kelencivilkozosseg @uibuda.hu e-mail címen minden hétköznap 10:00-18:00 óra között a 204-67-88 telefonszámon	Az önszervező csoport szakmai foglalkozását Fülei Viola, logopédus tartja alkalmanként
okt. 11. kedd	18:00- 19:30	Zsolti bácsi konyhája témánk a szerb gyűvecs	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	300 Ft	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10:00-18:00 óra között a 204-67-88 telefonszámon	
okt. 12. szerda	Találkozó: 08:20 fogaskerekű városmajori	60+ Természetjárás	Budai hegység	ingyenes	Thaly Emese (Olajipari Tb. SE)	227-4089	Előzetes jelentkezést kér!
okt. 12. szerda	Találkozó: 09:00 Bikás Park: Vahot utca és Bártfai utca sarkán álló szürke épületnél (közterület- felülvizelők)	60+ Gyalogló Program Kisközségi gyaloglás Kelenföld	Kelenföld	ingyenes	Kassa Mihályné és Kanyó Jánosné 60+ Program önkéntes	kasari37@gmail.com	Két kör (1600 m) gyaloglása, emelkedő nélkül. Tempó igény szerint, inkább lassú. Rossz idő esetén elmarad!
okt. 12. szerda	09:30-10:30	Német társalgási klub középhaladó	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Bujákiné Szántó Zsófia 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 08:00-14:00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
okt. 12. szerda	10.00-10.30	3-1-2 meridiántorna	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	ingyenes	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	Egészségmegőrzés tradicionális kínai gyakorlatokkal, vezető: Baloghné Gabi
okt. 12. szerda	11.00-12.00	Zumba	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	Kurzus díja: 5000 Ft, első alkalommal 60+ kártyával: 1000 Ft	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	A tanfolyam vezetője: Ferencz Szilvia

Újbudai Szenior Programközpont
cím: 1117 Bp., Bölcső u. 3. | tel.: 372-4636 (ügyfélfogadás: minden hétköznap 8.00-14.00 óra között)
Keresse az Újbuda 60+ Programot a Facebookon és a YouTube-on is!

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
okt. 12. szerda	11:00-12:00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcso u. 3.	ingyenes	Kovács Erika 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 08:00-14:00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
okt. 12. szerda	13:00-17:00	Filmklub: Őseink tudománya: Rómaiak	USZOSZ Albertfalva Idősek Klubja 1116.Bp. Kisújszállás u. 10.	ingyenes	Pap-Dávid Anna klubvezető	minden hétköznap 08:00-16:00 óra között a 789-2951-es telefonszámon	
okt. 12. szerda	13.30-15.30	Dietetikai (táplálkozási) tanácsadás	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcso u. 3.	ingyenes	Újbudai Szenior Programközpont	minden hétköznap 08:00-14:00 óra között a 372-4636 telefonszámon	Személyes tanácsadás Előzetes jelentkezés szükséges!
okt. 12. szerda	14:00-15:00	Országjárás Ezüstnet Egyesülettel ismeretterjesztés Kassa városa, történelmi, kulturális emlékei	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcso u. 3.	ingyenes	Buliczka Jutka Ezüstnet Egyesület	minden hétköznap 08:00-14:00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
okt. 12. szerda	14.00-16.00	Ezüst klub	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Budapest, 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. 12. szerda	14:00-18:00	Délutáni teázó	USZOSZ Kenderes Idős Klub, 1116 Bp. Kenderes u. 4.	ingyenes	László Gábor Újbudai Szociális Szolgálat	06 1 789-2055, 06 70 4920-397	kártya klub, internet- és könyvtárhasználat, teniszpartner keresés, beszélgetés egy csésze ital mellett
okt. 12. szerda	15:00-17:00	Bridzs-Sakk Klub	Kelen Civil Közösségek Háza 1119 Budapest, Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Kassai Mihályné 60+ Program önkéntes	A program ideje alatt a helyszínen, telefonon a 2066-840 számon vagy e-mailben: kelencivilkozosseg @nibuda.hu	Tichy-Rács József oktató 14.00 -15.00 óráig
okt. 12. szerda	15:30-16:00	Újbuda Ezüstkar 60+ kórus	Lágymányosi Bárdos Lajos Két Tan. Nyelvű Ált. Iskola 1117 Bp., Baranyai u. 16-18.	ingyenes	Békés Gyöngyi 60+ Program önkéntes	e-mail: gyongy.bekes@ gmail.com telefon: 06 30 408 0614 vagy 204 8379 esti órákban	Folyamatosan lehet csatlakozni
okt. 12. szerda	16:00-17:30	Albertfalvai Polgárok Köre	Albertfalvi Közösségi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Közösségi Ház	minden hétköznap 10:00-18:00 óra között a 204-6788 telefonszámon	

Újbudai Szenior Programközpont
cím: 1117 Bp., Bölcso u. 3. | tel.: 372-4636 (ügyfélfogadás: minden hétköznap 8.00-14.00 óra között)
Keresse az Újbuda 60+ Programot a Facebookon és a YouTube-on is!

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
okt. 12. szerda	18:30-21:00	Női sarok Gyerekkori szorongás és agresszivitás vendég: Fodor-Szlovencsák Katalin szakpszichológus	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10:00-18:00 óra között a 204-6788 telefonszámon	
okt. 13. csütörtök	08:00-18:00	Nyílt nap	USZOSZ Kenderes Idős Klub, 1116 Bp. Kenderes u. 4.	ingyenes	László Gábor Újbudai Szociális Szolgálat	06 1 789-2055, 06 70 492-0397	Kenderes Idős Klub nyílt napi programja benne; Van-e élet...? Feldmár András nyomában – beszélgetés vágyainkról.
okt. 13. csütörtök	08:00-18:00	Kirándulás	Agárd Termál-Gyógyfürdő	Kb. 2500 Ft	USZOSZ Szent Imreváros Idősek klubja 1113 Bp, Bocskai út 43-45.	789-3022 06/70 492 0380 polgar.tiborne@uszosz.ujbuda.hu	Előzetes bejelentkezést kérünk október 11-ig.
okt. 13. csütörtök	09:00-10:00	Izületi torna Horváth Péter tanár vezetésével	Gazdagrét-Csíkihegyek Ált. Isk. 1118 Budapest, Csíki-hegyek u. 13-15.	2500 Ft/5 alkalom 5000 Ft/10 alkalom	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 08.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
okt. 13. csütörtök	09:00-10:00	Hahota Jóga	Bikás park kék sportpálya melletti füves rész	ingyenes	Király Vilma 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 08.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
okt. 13. csütörtök	09:00-12:15	Pilates torna	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	bérlet	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10:00-18:00 óra között a 204-67-88 telefonszámon	Kezdő: 09:00, Haladó1: 10:00, Haladó2: 11.15
okt. 13. csütörtök	09:00-10:00	Eszperantó kezdő nyelvtanfolyam	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10:00-18:00 óra között a 204-67-88 telefonszámon	
okt. 13. csütörtök	10:00-11:00	Eszperantó haladó nyelvtanfolyam	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10:00-18:00 óra között a 204-67-88 telefonszámon	
okt. 13. csütörtök	10:00-17:00	Nyílt nap	USZOSZ Keveháza Idősek Klubja, 1119 Keveháza u. 6.	ingyenes	Szabó Imréné Keveháza Idősek Klubja	06 1 786-6325	10.00 kreatív műhely, 13.00 előadás: memóriavesztés Telefonos jelentkezés szükséges!
okt. 13. csütörtök	10:00-12:00	60+ Fotótanoda haladóknak Fényképezéstől a kép feldolgozásáig	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Szalai Sándor 60+ Program önkéntes	akh.fototanoda@gmail.com e-mail címen és minden hétköznap 10:00-18:00 óra között a 204-67-88 telefonszámon	Photoshoppal rendelkező laptop és regisztráció szükséges

Újbudai Szenior Programközpont

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

Keresse az Újbuda 60+ Programot a Facebookon és a YouTube-on is!

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
okt. 13. csütörtök	10:00-12:00	„Mesélj Nagyi”	Kelen Civil Közösségek Háza 1119 Budapest, Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Tiszai Annamária, színhátszóló-rendező, múvészeti csoportvezető	A program ideje alatt a helyszínen, telefonon a 2066-840 számon vagy a kelencivilkozosseg@nibuda.hu e-mail címen	Felkészítés mese-, versmondásra kisközösségben
okt. 13. csütörtök	15:00-16:30	Német társalgási klub - haladó	Albertfalvi Közösségi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Közösségi Ház	minden hétköznap 10:00-18:00 óra között a 204-6788 telefonszámon	
okt. 13. csütörtök	15:00-17:00	Okos eszközök biztonságos használata	USZOSZ Gazdagréti Idősek Klubja 1118. Bp., Gazdagréti tér 1.	ingyenes	Geréb Gerda klubvezető	minden hétköznap 08:00-16:00 óra között a 786-6084 telefonszámon	Előzetes regisztráció szükséges
okt. 13. csütörtök	15.15-16.45	Jóga (Etka)	Albertfalvi Közösségi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	650 Ft	Albertfalvi Közösségi Ház	minden hétköznap 10:00-18:00 óra között a 204-6788 telefonszámon	
okt. 13. csütörtök	18:00-19:30	Hatha jóga - első óra	Albertfalvi Közösségi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	bérlet	Albertfalvi Közösségi Ház	minden hétköznap 10:00-18:00 óra között a 204-6788 telefonszámon	
okt. 14. péntek	08.30-09.30	Szenior torna	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	1300 Ft/alkalom vagy 11000 Ft/hó	Őrmezei Közösségi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	Megelőző rekreációs (tartásjavító) torna vezet: Nádai Krisztina
okt. 14. péntek	10.00-10.30	3-1-2 meridiántorna	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	ingyenes	Őrmezei Közösségi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	Egészségmegőrzés tradicionális kínai gyakorlatokkal, vezet: Balogné Gabi
okt. 14. 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 08:00-14:00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
okt. 14. 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 08:00-14:00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
okt. 14. péntek	12:15	Mentálhigiénés Program: Társas kapcsolatok időskorban	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Újbudai Szenior Programközpont	minden hétköznap 08:00-14:00 óra között a 372-4636 telefonszámon	

Újbudai Szenior Programközpont

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

Keresse az Újbuda 60+ Programot a Facebookon és a YouTube-on is!

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
okt. 14. péntek	14:00-17:00	Nyílt nap	USZOSZ Demens Klub 1119 Budapest Keveháza u. 6.	ingyenes	Benkó Erzsébet klubvezető	minden hétköznap 08:00-16:00 óráig a 06 70 492-0408-as telefonszámon lehet	"Aktív időskor, nyitás a világra" Bemutatkozik az Önkéntes Központ Alapítvány és a TESZÜNK Szenior Önkéntes Klub Filmvetítés: Sült zöld paradicsom
okt. 14. péntek	18.00-20.00	Lovas zárándoklatok a Kárpát-medencében és Belső-Ázsiában Chemez Farkas előadása	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	ingyenes	Morus Szent Tamás Egyesület		
okt. 16. vasárnap	08.00-09.00	Katolikus Szentmise	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	ingyenes	Morus Szent Tamás Egyesület		Kelenföldi Szent Gellért plébánia felügyelete mellett
okt. 16. vasárnap	10.00-12.00	Református Istentisztelet	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	ingyenes	Őrmezei Református Misszió	780-6083	Lelkipásztor: Faragó Dávid
okt. 17. hétfő	08.30-09.30	Szenior torna	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	1300 Ft/alkalom vagy 11000 Ft/hó	Őrmezei Közösségi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	Megelőző rekreációs (tartásjavító) torna vezet: Nádai Krisztina
okt. 17. hétfő	09:00-09:45	Hahota Jóga	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcso u. 3.	ingyenes	Domján Ferenc 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 08:00-14:00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
okt. 17. hétfő	10.00-10.30	3-1-2 meridiántorna	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	ingyenes	Őrmezei Közösségi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	Egészségmegőrzés tradicionális kínai gyakorlatokkal, vezet: Baloghné Gabi
okt. 17. hétfő	10:00-11:00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcso u. 3.	ingyenes	Sancz Klára Lujza 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 08:00-14:00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
okt. 17. 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 08:00-14:00 óra között a 372-4636 telefonszámon	

Újbudai Szenior Programközpont
cím: 1117 Bp., Bölcso u. 3. | tel.: 372-4636 (ügyfélfogadás: minden hétköznap 8.00-14.00 óra között)
Keresse az Újbuda 60+ Programot a Facebookon és a YouTube-on is!

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
okt. 17. 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. 17. hétfő	13:00-17:00	Kreatív foglalkozás Méhviasz gyertya készítés	USZOSZ Szentimreváros Idősek Klubja 1113 Bp, Bocskai út 43-45.	ingyenes	USZOSZ Szentimreváros Idősek Klubja 1113 Bp, Bocskai út 43-45.	789-3022 06 70 492 0380 polgar.tiborne@ uszosz.ujbuda.hu	
okt. 17. hétfő	14:00-15:00	Relaxáció haladó csoport	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcso u. 3.	ingyenes	Újbudai Szenior Programközpont	minden hétköznap 08:00-14:00 óra között a 372-4636 telefonszámon	Azokat az érdeklődőket várjuk, akik már korábban részt vettek a 60+ relaxációs foglalkozásokon!
okt. 17. hétfő	14:00-16:00	Életet az éveknél nyugdíjas klub	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10:00-18:00 óra között a 204-6788 telefonszámon	
okt. 17. hétfő	Találkozó: 15:30 Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp.,	60+ Gyalogló Program Kisközségi gyaloglás Albertfalva	Albertfalva	ingyenes	Habán Ildikó és Molnár Vilmosné 60+ Program önkéntes	haban.ildiko1@ gmail.com vagy 06-30-202-0190	15-20 perc, emelkedő nélkül. Lassú tempó, szükség szerinti szünetek.
okt. 17. hétfő	16:00-18:00	Filmvetítés: Rejtett tájakon: A Dunántúl helvi védett	USZOSZ Gazdagréti Idősek Klubja 1118 Bp., Gazdagréti tér 1.	ingyenes	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 08:00-14:00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
okt. 17. hétfő	18:00-19:30	Rendhagyó történelem óra: 1956, vendégünk Gyenes Judith, Maléter Pál özvegye	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10:00-18:00 óra között a 204-6788 telefonszámon	
okt. 18. kedd	09:00-09:50	3-1-2 meridiántorna	Kelen Civil Közösségek Háza 1117 Budapest, Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Moczó Éva 60+ Program önkéntes	A program ideje alatt a helyszínen, telefonon a 2066-840 számon vagy a kelencivilkozosseg @uibuda.hu e-mail címen	Ajánlott könnyű kis papucsot vagy tornacipőt hozni, lezser ruha javasolt.
okt. 18. kedd	09:00-10:00	Izületi torna Horváth Péter tanár vezetésével	Gazdagrét-Csíkihegyek Ált. Isk. 1118 Budapest, Csíki-hegyek u. 13-15.	2500 Ft/5 alkalom 5000 Ft/10 alkalom	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 08:00-14:00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
okt. 18. kedd	09:00-10:00	Eszperantó nyelvtanfolyam	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10:00-18:00 óra között a 204-6788 telefonszámon	

Újbudai Szenior Programközpont

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

Keresse az Újbuda 60+ Programot a Facebookon és a YouTube-on is!

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
okt. 18. kedd	09:00-10:00	Hahota Jóga	Bikás park kék sportpálya melletti füves rész	ingyenes	Király Vilma 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 08:00-14:00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
okt. 18. kedd	10:00-12:00	60+ Fotótanoda kezdőknek Kattintgatástól a kép megjelenítéséig	Albertfalvi Közösségi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45.	ingyenes	Szalai Sándor 60+ Program önkéntes	akh.fototanoda@gmail.com e-mail címen és minden hétköznap 10:00-18:00 óra között a 204-67-88 telefonszámon	Digitális fényképezőgép és regisztráció szükséges
okt. 18. 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. 18. kedd	10:00-12:30	Tarokk, rómi, rejtvény klub	Kelen Civil Közösségek Háza 1119 Budapest, Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Kassai Mihályné 60+ Program önkéntes	A program ideje alatt a helyszínen, telefonon a 2066-840 számon vagy a kelencivilkozosseg@nibuda.hu e-mail címen	a résztvevők maguk döntenek, melyik játékot választják
okt. 18. kedd	10:00-17:00	Nyílt nap	USZOSZ Albertfalva Idősek Klubja 1116.Bp. Kisújszállás u. 10.	ingyenes	Pap-Dávid Anna klubvezető	minden hétköznap 8:00-16:00 óra között a 789-2951-es telefonszámon	10 órától: Vendégvárás: kakaó és kalács, 11 órától: Mentálhigiénés csoportfoglalkozás. 13-15 óra között Kézműves műhely: Dekopázs technikával 15:30-tól uzsonna
okt. 18. kedd	11:00-12:00	Angol társalgási klub - kezdő	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Bujákiné Szántó Zsófia 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 08:00-14:00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
okt. 18. kedd	12:00-16:00	60+ Konditorna	Albertfalvi Közösségi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	bérlet	Albertfalvi Közösségi Ház	minden hétköznap 10:00-18:00 óra között a 204-67-88 telefonszámon	Haladó 1: 12:00, Haladó 2: 13:00, Haladó 3: 14:00, Kezdő: 15:00
okt. 18. kedd	12:30-13:30	Angol társalgási klub középhaladó	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Dutka Imre 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 08:00-14:00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
okt. 18. 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 204-6788 telefonszámon	

Újbudai Szenior Programközpont
 cím: 1117 Bp., Bölcső u. 3. | tel.: 372-4636 (ügyfélfogadás: minden hétköznap 8.00-14.00 óra között)
 Keresse az Újbuda 60+ Programot a Facebookon és a YouTube-on is!

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
okt. 18. kedd	14:00-17:00	A digitális fotózás elsajátítása, a képek javítási lehetőségeinek megtanulása. Jó idő esetén fotóséta!	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Újbuda 60+ Médiaműhely Fotósok Áment Zsóka 60+ Program önkéntes	06 70 261-0369	
okt. 18. kedd	15:00-17:00	Afázia Budai Tagozata	Kelen Civil Közösségek Háza 1119 Budapest, Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Szilágyi György önkéntes	A program ideje alatt a helyszínen, telefonon a 2066-840, 06 30 934-8916 számon vagy a kelencivilkozosseg@uibuda.hu e-mail címen	Az önszervező csoport szakmai foglalkozását Fülei Viola, logopédus tartja alkalmanként
okt. 19. szerda	Indulás: 6.45 Népliget Volán pu., ill. 6.50 Allee bevásárlóközpont	60+ Természetjárás	Bakony hg., Bodajk - Komjáti erdő - Gaja szurdok - Haja kút - Bodajk, Táv: 13 km, Szint: 300 m	ingyenes	Somóczy Szilvia (CAOLA)	06 30 340-3490	Előzetes jelentkezést kér!
okt. 19. szerda	Találkozó: 08:20 fogaskerekű városmai	60+ Természetjárás	Budai-hegység	ingyenes	Thaly Emese (Olajipari Tb.SE)	227-4089	Előzetes jelentkezést kér!
okt. 19. szerda	09.00-10.00	Szenior torna	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	1300 Ft/alkalom vagy 11000 Ft/hó	Őrmezei Közösségi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	Megelőző rekreációs (tartásjavító) torna vezető: Nádai Krisztina
okt. 19. szerda	Találkozó: 09:00 Bikás Park: Vahot utca és Bártfai utca sarkán álló szürke épületnél (közterület- felülvizsg)	60+ Gyalogló Program Kisközösségi gyaloglás Kelenföld	Kelenföld	ingyenes	Kassa Mihályné és Kanyó Jánosné 60+ Program önkéntes	kasari37@gmail.com	Két kör (1600 m) gyaloglása, emelkedő nélkül. Tempó igény szerint, inkább lassú. Rossz idő esetén elmarad!
okt. 19. szerda	09:30-10:30	Német társalgási klub középhaladó	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Bujákiné Szántó Zsófia 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 08:00-14:00 óra között a 372-4636 telefonszámon	

Újbudai Szenior Programközpont

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

Keresse az Újbuda 60+ Programot a Facebookon és a YouTube-on is!

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
okt. 19. szerda	10.00-10.30	3-1-2 meridiántorna	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	ingyenes	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	Egészségmegőrzés tradicionális kínai gyakorlatokkal, vezeti: Balogné Gabi
okt. 19. szerda	11.00-12.00	Zumba	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	Kurzus díja: 5000 Ft, első alkalommal 60+ kártyával: 1000 Ft	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	A tanfolyam vezetője: Ferencz Szilvia
okt. 19. 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 08:00-14:00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
okt. 19. szerda	14:00	Mit terem az erdő? Az őszi erdő csető növényei interaktív előadás	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Duna-Ipoly Nemzeti Park Újbuda Önkormányzata	minden hétköznap 08:00-14:00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
okt. 19. szerda	14:00-17:00	Bridzs-Sakk Klub	Kelen Civil Közösségek Háza 1119 Budapest, Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Kassai Mihályné 60+ Program önkéntes	A program ideje alatt a helyszínen, telefonon a 2066-840 számon vagy a kelencivilkozosseg @uibuda.hu e-mail címen	Tichy-Rács József oktató 14.00 -15.00 óráig
okt. 19. szerda	14:00-18:00	Délutáni teázó	USZOSZ Kenderes Idős Klub, 1116 Bp. Kenderes u. 4.	ingyenes	László Gábor Újbudai Szociális Szolgálat	06 1 789-2055, 06 70 492-0397	kártya klub, internet- és könyvtárhasználat, teniszpartner keresés, beszélgetés egy csésze ital mellett
okt. 19. szerda	15:30-16:00	Újbuda Ezüstkar 60+ kórus	Lágymányosi Bárdos Lajos Két Tan. Nyelvű Ált. Iskola 1117 Bp., Baranyai u. 16-18.	ingyenes	Békés Gyöngyi 60+ Program önkéntes	e-mail: gyongy.bekes@ gmail.com telefon: 06 30 408 0614 vagy 204 8379 esti órákban	Folyamatosan lehet csatlakozni
okt. 19. szerda	16:00-17:30	Albertfalvi Polgárok Köre	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10:00-18:00 óra között a 204-6788 telefonszámon	
okt. 19. szerda	18:00	"Mostan színes tintákról álmodom..." A 60+ Fotókör kiállításának megnyitása	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10:00-18:00 óra között a 204-6788 telefonszámon	A tárlat nov. 8-ig látogatható!

Újbudai Szenior Programközpont
cím: 1117 Bp., Bölcső u. 3. | tel.: 372-4636 (ügyfélfogadás: minden hétköznap 8.00-14.00 óra között)
Keresse az Újbuda 60+ Programot a Facebookon és a YouTube-on is!

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
okt. 20. csütörtök	Találkozó: 9:00 Bikás Park: Vahot utca és Bártfai utca sarkán álló szürke épületnél (közterület- felülvizelők)	60+ Gyalogló Program Nagyközösségi gyaloglás	Bikás Park	ingyenes		minden hétköznap 08:00-14:00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
okt. 20. csütörtök	09:00-10:00	Izületi torna Horváth Péter tanár vezetésével	Gazdagrét-Csíkihegyek Ált. Isk. 1118 Budapest, Csíki-hegyek u. 13- 15.	2500 Ft/5 alkalom 5000 Ft/10 alkalom	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 08:00-14:00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
okt. 20. csütörtök	09:00-10:00	Eszperantó kezdő nyelvtanfolyam	Albertfalvi Közösségi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Közösségi Ház	minden hétköznap 10:00-18:00 óra között a 204-6788 telefonszámon	
okt. 20. csütörtök	09:00-10:00	Hahota Jóga	Bikás park kék sportpálya melletti füves rész	ingyenes	Király Vilma 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 08:00-14:00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
okt. 20. csütörtök	09:00-12:15	Pilates torna haladó	Albertfalvi Közösségi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	bérlet	Albertfalvi Közösségi Ház	minden hétköznap 10:00-18:00 óra között a 204-6788 telefonszámon	Kezdő: 09:00, Haladó1: 10:00, Haladó2: 11.15
okt. 20. csütörtök	Találkozó: 9.00 Széll Kálmán tér 16 busznál.	Budai-hegység	Sziklakorház látogatása	Belépődíj: aktív korúaknak 3600 Ft; 62-70 év között 1800 Ft;	Soltész Ferencné CAOLA-ALFA SE	06 70 572-0184	túra időjárás függvényében változhat a program kb. 13:00 óráig tart
okt. 20. csütörtök	10:00-11:00	Eszperantó haladó nyelvtanfolyam	Albertfalvi Közösségi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Közösségi Ház	minden hétköznap 10:00-18:00 óra között a 204-6788 telefonszámon	
okt. 20. csütörtök	13:00-17:00	Sándor Mátyás élete	USZOSZ Keveháza Idősek Klubja, 1119 Keveháza u. 6.	ingyenes	Szabó Imréné Keveháza Idősek Klubja	06 1 786-6325	folytatódik történelmi filmklubunk
okt. 20. csütörtök	14:00-18:00	Délutáni teázó	USZOSZ Kenderes Idős Klub, 1116 Bp. Kenderes u. 4.	ingyenes	László Gábor Újbudai Szociális Szolgálat	06 1 789-2055, 06 70 492-0397	kártya klub, internet- és könyvtárhasználat, teniszpartner keresés, beszélgetés egy csésze ital mellett
okt. 20. csütörtök	15:00-17:00	Excel táblázatok	USZOSZ Gazdagréti Idősek Klubja 1118. Bp., Gazdagréti tér 1.	ingyenes	Geréb Gerda klubvezető	minden hétköznap 8:00-16:00 óra között a 786-6084 telefonszámon	Előzetes regisztráció szükséges

Újbudai Szenior Programközpont
cím: 1117 Bp., Bölcső u. 3. | tel.: 372-4636 (ügyfélfogadás: minden hétköznap 8.00-14.00 óra között)
Keresse az Újbuda 60+ Programot a Facebookon és a YouTube-on is!

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
okt. 20. csütörtök	15:00-16:30	Német társalgási klub haladó	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10:00-18:00 óra között a 204-6788 telefonszámon	
okt. 20. csütörtök	15:15-16:45	Jóga (Etka)	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	650 Ft	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10:00-18:00 óra között a 204-6788 telefonszámon	
okt. 20. csütörtök	18:00-21:30	Filmklub	USZOSZ Szentimréváros Idősek klubja 1113 Bp. Boeskaí út 43-45.	ingyenes	Törökné Jordán Katalin	tjkatalin@gmail.com	
okt. 21. péntek	08.30-09.30	Szenior torna	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	1300 Ft/alkalom vagy 11000 Ft/hó	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	Megelőző rekreációs (tartásjavító) torna vezeti: Nádai Krisztina
okt. 21. péntek	10.00-10.30	3-1-2 meridiántorna	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	ingyenes	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	Egészségmegőrzés tradicionális kínai gyakorlatokkal vezeti: Baloghné Gabi
okt. 21. 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 08:00-14:00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
okt. 21. 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 08:00-14:00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
okt. 21. péntek	14:00-15:00	„60 éve velünk történt” Emlékműsor 1956-ról	Kelen Civil Közösségek Háza 1119 Budapest, Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Tiszai Annamária, kulturális szervező	Regisztráció: tel: 06 20 261-0057 e-mail: kelencivilkozosseg @uibuda.hu	A program nyitott, mindenkit szeretettel elvárunk, de a hely szűke miatt regisztráció köteles.
okt. 22. szombat	09:00-13:00	Baba- és gyermekruha börze	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	800 Ft/asztal előzetes bejelentkezéssel	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10:00-18:00 óra között a 204-6788 telefonszámon	
okt. 22. szombat	12:00-13:00	60+Médiaműhely rádiósainak magazinműsora a Civil Rádióban	Civil Rádió FM 98.0		Újbuda 60+ Médiaműhely Kéri Juli	06 30 453-8755	
okt. 23. vasárnap	Találkozó: 07:45 Batthyány tér	60+ Természetjárás	Pilis hg., Hegytető - Pap rét - Urak asztala - Visegrád Táv: 14 km, Szint: 250 m	ingyenes	Somóczy Szilvia (CAOLA)	06 30 340 3490	Előzetes jelentkezést kér!
okt. 23. vasárnap	08.00-09.00	Katolikus Szentmise	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	ingyenes	Morus Szent Tamás Egyesület		Kelenföldi Szent Gellért plébánia felügyelete mellett
okt. 23. vasárnap	10.00-12.00	Református Istentisztelet	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	ingyenes	Őrmezői Református Misszió	780-6083	Lelkipásztor: Faragó Dávid

Újbudai Szenior Programközpont

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

Keresse az Újbuda 60+ Programot a Facebookon és a YouTube-on is!

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
okt. 24. hétfő	08.30-09.30	Szenior torna	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	1300 Ft/alkalom vagy 11000 Ft/hó	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	Megelőző rekreációs (tartásjavító) torna vezeti: Nádai Krisztina
okt. 24. hétfő	09:00-09:45	Hahota Jóga	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcso u. 3.	ingyenes	Domján Ferenc 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 08:00-14:00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
okt. 24. hétfő	10.00-10.30	3-1-2 meridiántorna	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	ingyenes	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	Egészségmegőrzés tradicionális kínai gyakorlatokkal vezeti: Balogné Gabi
okt. 24. hétfő	10:00-11:00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcso u. 3.	ingyenes	Sancz Klára Lujza 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 08:00-14:00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
okt. 24. 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 08:00-14:00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
okt. 24. 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. 24. hétfő	14:00	Relaxáció - haladó csoport	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcso u. 3.	ingyenes	Újbudai Szenior Programközpont	minden hétköznap 08:00-14:00 óra között a 372-4636 telefonszámon	Azokat az érdeklődőket várjuk, akik már korábban részt vettek a 60+ relaxációs foglalkozásokon!
okt. 24. hétfő	14.00-16.00	Élet az éveknek - nyugdíjas klub	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10:00-18:00 óra között a 204-67-88 telefonszámon	
okt. 24. hétfő	Találkozó: 15:30 Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp.,	60+ Gyalogló Program Kisközségi gyaloglás Albertfalva	Albertfalva	ingyenes	Habán Ildikó és Molnár Vilmosné 60+ Program önkéntes	haban.ildiko1@ gmail.com vagy 06-30-202-0190	15-20 perc, emelkedő nélkül. Lassú tempó, szükség szerinti szünetek.

Újbudai Szenior Programközpont
 cím: 1117 Bp., Bölcso u. 3. | tel.: 372-4636 (ügyfélfogadás: minden hétköznap 8.00-14.00 óra között)
 Keresse az Újbuda 60+ Programot a Facebookon és a YouTube-on is!

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
okt. 24. hétfő	16:00-17:00	István Ági útifilmvetítése: Törökország	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	István Ági 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 08:00-14:00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
okt. 24. hétfő	16:00-18:00	Filmvetítés: Rejtett tájakon: A Duna-Tisza köze és az Északi-középhegység helyi védett területei	USZOSZ Gazdagréti Idősek Klubja 1118. Bp., Gazdagréti tér 1.	ingyenes	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 08:00-14:00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
okt. 24. hétfő	19.30-21.00	'56 Oravecz György zongoraművész ünnepi koncertje	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	Jegyár: 300 Ft	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	Összeállítás Liszt Ferenc és Bartók Béla műveiből
okt. 25. kedd	Találkozó: 08:15 Móricz Zsigmond körtér, 61-es villamos megállójában. (indulás: 08:30)	Nagy-Szénás, Az erdő őszi kincsei (közepes nehézségű túra, hossza kb. 5 km)	Nagykovácsi	ingyenes	Duna-Ipoly Nemzeti Park Újbuda Önkormányzata	minden hétköznap 08:00-14:00 óra között a 372-4636 telefonszámon	Nagykovácsiba utazás tömegközlekedéssel. Megkérünk mindenkit, hogy kényelmes túraruhában és túracipőben jöjjenek! A program kb. 14.00-ig fog tartani. Visszaérkezés Budapestre legkésőbb 15.00 órára. Enni-és innivalóról mindenki magának gondoskodjon! A túrára maximum 50 fő jelentkezését tudjuk fogadni!
okt. 25. kedd	09:00-09:50	3-1-2 meridiántorna	Kelen Civil Közösségek Háza 1117 Budapest, Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Moczó Éva 60+ Program önkéntes	A program ideje alatt a helyszínen, telefonon a 2066-840 számon vagy a kelencivilkozosseg@uibuda.hu e-mail címen	Ajánlott könnyű kis papucsot vagy tornacipőt hozni, lezser ruha javasolt.
okt. 25. kedd	09:00-10:00	Hahota Jóga	Bikás park kék sportpálya melletti füves rész	ingyenes	Király Vilma 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 08:00-14:00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
okt. 25. kedd	09:00-10:00	Izületi torna Horváth Péter tanár vezetésével	Gazdagrét-Csíkihegyek Ált. Isk. 1118 Budapest, Csíki-hegyek u. 13-15.	2500 Ft/5 alkalom 5000 Ft/10 alkalom	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 08:00-14:00 óra között a 372-4636 telefonszámon	

Újbudai Szenior Programközpont
 cím: 1117 Bp., Bölcső u. 3. | tel.: 372-4636 (ügyfélfogadás: minden hétköznap 8.00-14.00 óra között)
 Keresse az Újbuda 60+ Programot a Facebookon és a YouTube-on is!

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
okt. 25. kedd	09:00-10:00	Eszperantó nyelvtanfolyam	Albertfalvi Közösségi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Közösségi Ház	minden hétköznap 10:00-18:00 óra között a 204-6788 telefonszámon	
okt. 25. 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 204-6788 telefonszámon	
okt. 25. kedd	10:00-12:00	60+ Fotótanoda középhaladóknak Fényképezési és képfeldolgozási alapismeretek	Albertfalvi Közösségi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Szalai Sándor 60+ Program önkéntes	akh.fototanoda@gmail.com e-mail címen és minden hétköznap 10:00-18:00 óra között a 204-6788 telefonszámon	Photoshoppal rendelkező laptop és regisztráció szükséges
okt. 25. kedd	10:00-12:30	Tarokk, rómi, rejtvény klub	Kelen Civil Közösségek Háza 1119 Budapest, Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Kassai Mihályné 60+ Program önkéntes	A program ideje alatt a helyszínen, telefonon a 2066-840 számon vagy a kelencivilkozosseg@nibuda.hu e-mail címen	a résztvevők maguk döntenek el, melyik játékot választják
okt. 25. kedd	11:00-12:00	Angol társalgási klub kezdő	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Bujákiné Szántó Zsófia 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 08:00-14:00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
okt. 25. kedd	12:00-16:00	60+ Konditorna	Albertfalvi Közösségi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	bérlet	Albertfalvi Közösségi Ház	minden hétköznap 10:00-18:00 óra között a 204-6788 telefonszámon	Haladó 1: 12:00. Haladó 2: 13:00, Haladó 3: 14:00, Kezdő: 15:00
okt. 25. kedd	12:30-13:30	Angol társalgási klub középhaladó	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Reid Augusztia 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 08:00-14:00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
okt. 25. 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 204-6788 telefonszámon	
okt. 25. kedd	15:00-17:00	Afázia Budai Tagozata	Kelen Civil Közösségek Háza 1119 Budapest, Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Szilágyi György önkéntes	A program ideje alatt a helyszínen, telefonon a 2066-840, 06 30 934-8916 számon vagy a kelencivilkozosseg@nibuda.hu e-mail címen	Az önszervező csoport szakmai foglalkozását Fülei Viola logopédus tartja alkalmanként
okt. 25. kedd	18:00-19:30	Etele Helytörténeti Kör - "Farkasréti kirakós" Gáspár Anna szubjektív tájtörténete	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	

Újbudai Szenior Programközpont

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

Keresse az Újbuda 60+ Programot a Facebookon és a YouTube-on is!

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
okt. 26. szerda	Indulás: 7:35 Népliget VOLÁN p.u., ill. 7.40 Alle bevásárló kp.	60+ Természetjárás	Vértess hgy., Csákberény - Köves vgy. - Csókakő vára - Csákberény Táv: 14 km, szint: 300 m	ingyenes	Somóczy Szilvia (CAOLA)	06 30 340-3490	Előzetes jelentkezést kér!
okt. 26. szerda	Találkozó: 08:20 fogaskerekű városmai	60+ Természetjárás	Budai-hegység	ingyenes	Thaly Emese (Olajipari Tb.SE)	227-4089	Előzetes jelentkezést kér!
okt. 26. szerda	09.00-10.00	Szenior torna	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	1300 Ft/alkalom vagy 11000 Ft/hó	Őrmezei Közösségi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	Megelőző rekreációs (tartásjavító) torna vezeti: Nádai Krisztina
okt. 26. szerda	Találkozó: 09:00 Bikás Park: Vahot utca és Bártfai utca sarkán álló szürke épületnél (közterület- felügyelők)	60+ Gyalogló Program Kisközösségi gyaloglás Kelenföld	Kelenföld	ingyenes	Kassa Mihályné és Kanyó Jánosné 60+ Program önkéntes	kasari37@gmail.com	Két kör (1600 m) gyaloglása, emelkedő nélkül. Tempó igény szerint, inkább lassú. Rossz idő esetén elmarad!
okt. 26. szerda	09:30-10:30	Német társalgási klub - középhaladó	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcso u. 3.	ingyenes	Bujákiné Szántó Zsófia 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 08:00-14:00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
okt. 26. szerda	10.00-10.30	3-1-2 meridiántorna	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	ingyenes	Őrmezei Közösségi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	Egészségmegőrzés tradicionális kínai gyakorlatokkal, vezeti: Baloghné Gabi
okt. 26. szerda	11.00-12.00	Zumba	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	Kurzus díja: 5000 Ft, első alkalommal 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. 26. szerda	11:00-12:00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcso u. 3.	ingyenes	Kovács Erika 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 08:00-14:00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
okt. 26. szerda	10:00-16:00	Nyílt nap	USZOSZ Szentimréváros Idősek Klubja 1113 Bp, Bocskai út 43-45.	ingyenes	USZOSZ Szentimréváros Idősek Klubja 1113 Bp, Bocskai út 43-45.	789-3022 06 70 492-0380 polgar.tiborne@ uszosz.ujbuda.hu	Nyílt nap, benne; 10:00 mécseskészítés 13:00 Steffer Erzsébet amatőr író nő bemutat.

Újbudai Szenior Programközpont
cím: 1117 Bp., Bölcso u. 3. | tel.: 372-4636 (ügyfélfogadás: minden hétköznap 8.00-14.00 óra között)
Keresse az Újbuda 60+ Programot a Facebookon és a YouTube-on is!

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
okt. 26. szerda	13.30-15.30	Dietetikai (táplálkozási) tanácsadás	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcso u. 3.	ingyenes	Újbudai Szenior Programközpont	minden hétköznap 08:00-14:00 óra között a 372-4636 telefonszámon	Személyes tanácsadás Előzetes jelentkezés szükséges!
okt. 26. szerda	14:00-18:00	Délutáni teázó	USZOSZ Kenderes Idős Klub, 1116 Bp. Kenderes u. 4.	ingyenes	László Gábor Újbudai Szociális Szolgálat	06 1 789-2055, 06 70 4920-397	kártya klub, internet- és könyvtárhasználat, teniszpartner keresés, beszélgetés egy csésze ital mellett
okt. 26. szerda	14:00-17:00	Bridzs-Sakk Klub	Kelen Civil Közösségek Háza 1119 Budapest, Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Kassai Mihályné 60+ Program önkéntes	A program ideje alatt a helyszínen, telefonon a 2066-840 számon vagy a kelencivilkozosseg@nibuda.hu e-mail címen	Tichy-Rács József oktató 14.00 -15.00 óráig
okt. 26. szerda	15:30-16:00	Újbuda Ezüstkar 60+ kórus	Lágmányosi Bárdos Lajos Két Tan. Nyelvű Ált. Iskola 1117 Bp., Baranyai u. 16-18.	ingyenes	Békés Gyöngyi 60+ Program önkéntes	e-mail: gyongy.bekes@gmail.com telefon: 06 30 408 0614 vagy 204 8379 esti órákban	Folyamatosan lehet csatlakozni
okt. 26. szerda	16:00-17:30	Albertfalvi Polgárok Köre	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10:00-18:00 óra között a 204-6788 telefonszámon	
okt. 27. csütörtök	09:00-10:00	Izületi torna Horváth Péter tanár vezetésével	Gazdagrét-Csíkihegyek Ált. Isk. 1118 Budapest, Csíki-hegyek u. 13-15.	2500 Ft/5 alkalom 5000 Ft/10 alkalom	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 08:00-14:00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
okt. 27. csütörtök	09:00-10:00	Hahota Jóga	Bikás park kék sportpálya melletti füves rész	ingyenes	Király Vilma 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 08:00-14:00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
okt. 27. csütörtök	09:00-10:00	Eszperantó kezdő nyelvtanfolyam	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10:00-18:00 óra között a 204-67-88 telefonszámon	
okt. 27. csütörtök	09:00-12:15	Pilates torna	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	bérllet	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10:00-18:00 óra között a 204-67-88 telefonszámon	Kezdő: 09:00, Haladó1: 10:00, Haladó2: 11.15
okt. 27. csütörtök	10:00-11:00	Eszperantó haladó nyelvtanfolyam	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10:00-18:00 óra között a 204-67-88 telefonszámon	

Újbudai Szenior Programközpont
 cím: 1117 Bp., Bölcso u. 3. | tel.: 372-4636 (ügyfélfogadás: minden hétköznap 8.00-14.00 óra között)
 Keresse az Újbuda 60+ Programot a Facebookon és a YouTube-on is!

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
okt. 27. csütörtök	10:00-12:00	60+ Fotótanoda haladóknak Fényképezéstől a kép feldolgozásáig	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Szalai Sándor 60+ Program önkéntes	akh.fototanoda@gmail.com e-mail címen és minden hétköznap 10:00-18:00 óra között a 204-67-88 telefonszámon	Photoshoppal rendelkező laptop és regisztráció szükséges
okt. 27. csütörtök	10:00 – 12:00	„Mesélj Nagyi”	Kelen Civil Közösségek Háza 1119 Budapest, Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Tiszai Annamária, színhátszervező, művészeti csoportvezető	A program ideje alatt a helyszínen, telefonon a 2066-840 számon vagy a kelencivilkozosseg@uibuda.hu e-mail címen	Felkészítés mese-, versmondásra kisközösségekben
okt. 27. csütörtök	Találkozó: 10:00 Nagyvárad téren a "Madaras szobornál"	Természettudományi Múzeum látogatása		Belépődíj: aktív korúaknak 600 Ft; 62-70 év között 300 Ft; 70 év felett ingyenes	Soltész Ferencné CAOLA-ALFA SE	06 70 572-0184	túra időjárás függvényében változhat a program kb. 14:00 óráig tart
okt. 27. csütörtök	13:00-17:00	Arthur király	USZOSZ Keveháza Idősek klubja, 1119 Keveháza u. 6.	ingyenes	Keveháza Idősek klubja Szabó Imréné	06 1 786-6325	Egy legendás hadvezér élete
okt. 27. csütörtök	14:00-18:00	Délutáni teázó	USZOSZ Kenderes Idős Klub, 1116 Bp., Kenderes u. 4.	ingyenes	László Gábor Újbudai Szociális Szolgálat	06 1 789-2055, 06 70 492-0397	kártya klub, internet és könyvtárhasználat, teniszpartner keresés, beszélgetés egy csésze ital mellett
okt. 27. csütörtök	15:00-16:30	Német társalgási klub haladó	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10:00-18:00 óra között a 204-6788 telefonszámon	
okt. 27. csütörtök	15:00-17:00	Kézműves foglalkozás	USZOSZ Gazdagréti Idősek Klubja 1118. Bp., Gazdagréti tér 1.	ingyenes	Fábián – Lakos Beáta	minden hétköznap 8:00-16:00 óra között a 786-6084 telefonszámon	Papírcsodák készítése
okt. 27. csütörtök	15:15-16:45	Jóga (Etká)	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	650 Ft	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10:00-18:00 óra között a 204-6788 telefonszámon	
okt. 27. csütörtök	18.00-20.30	Társasjáték- és kártyaklub	Hadik Kávéház galéria	ingyenes	Borsóthy-Gaál Edit	borsothy.edit@gmail.com	
okt. 28. péntek	08.30-09.30	Szenior torna	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	1300 Ft/alkalom vagy 11000 Ft/hó	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	Megelőző rekreációs (tartásjavitó) torna vezető: Nádai Krisztina

Újbudai Szenior Programközpont

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

Keresse az Újbuda 60+ Programot a Facebookon és a YouTube-on is!

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
okt. 28. péntek	10.00-10.30	3-1-2 meridiántorna	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	ingyenes	Őrmezei Közösségi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	Egészségmegőrzés tradicionális kínai gyakorlatokkal, vezeti: Baloghné Gabi
okt. 28. 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 08:00-14:00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
okt. 28. 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 08:00-14:00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
okt. 28. péntek	12.15-13.45	Mentálhigiénés Program: Mit tehetünk az időskori magánvosság ellen?	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Újbudai Szenior Programközpont	minden hétköznap 08:00-14:00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
okt. 29. szombat	16:00-21:00	Légy egy napra indiai! tematikus program India sokszínű kulturális életéből	Albertfalvi Közösségi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	600 Ft	Albertfalvi Közösségi Ház	minden hétköznap 10:00-18:00 óra között a 204-6788 telefonszámon	
okt. 29. szombat	19.00-22.00	Nosztalgia Táncest Bakacsi Bélával	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	Belépődíj: 1000 Ft	Őrmezei Közösségi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	Asztalfoglalás, jegyvásárlás hétfőtől péntekig 10.00- 18.00 óráig a közösségi házban
okt. 30. vasárnap	Találkozó: 07:45 Batthyány tér	60+ Természetjárás	Pilis hg., Dobogókő - Lajos forrás - Kő hegy - Kéki bány busz áll., Táv: 17 km, Szint: 400 m lefelé!	ingyenes	Somóczy Szilvia (CAOLA)	06 30 340 3490	Előzetes jelentkezést kér!
okt. 30. vasárnap	08.00-09.00	Katolikus Szentmise	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	ingyenes	Morus Szent Tamás Egyesület		Kelenföldi Szent Gellért plébánia felügyelete mellett
okt. 30. vasárnap	10.00-12.00	Református Istentisztelet	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	ingyenes	Őrmezői Református Misszió	780-6083	Lelkipásztor: Faragó Dávid

Újbudai Szenior Programközpont

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

Keresse az Újbuda 60+ Programot a Facebookon és a YouTube-on is!