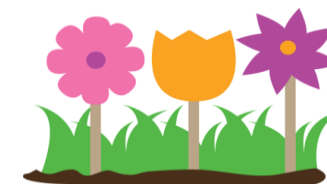




ÚJBUDA 60+ PROGRAM

2019. MÁJUS havi programlista



Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
<p>Számítógép- és internethasználat, valamint számítógép és okoseszközök (okostelefon, tablet) kezelésével kapcsolatos segítségnyújtás</p> <p>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</p> <p>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</p>							
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 számon	Különböző lelki problémával kapcsolatos személyes beszélgetések képzett önkéntesekkel. Előzetes jelentkezés szükséges!
minden nap	Találkozó: 14.00 Kérő u. 2. sz. társasház mellett	60+ Gyalogló Program Kisközösségi Gyaloglás Őrmező	Őrmező	ingyenes	Pázmándi Edit 60+ Program önkéntes		60 perc, emelkedő nincs, a séta lassú tempóban történik több megállással. Rossz idő esetén elmarad!

Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ

cím: 1112 Bp., Kérő u 3. | tel.: 372-4636 (ügyfélfogadás: minden hétköznap 9.00-14.00 óra között)

Keresse az Újbuda 60+ Programot a Facebookon is!

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
máj. 02.	csütörtök	08.00-12.00	Őstermelői Piac	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.			424-5363	
máj. 02.	csütörtök	09.00-10.00	Callanetics	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	1.300 Ft/alk., vagy 8 x 1.250 Ft/hó	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	Az órát tartja: Tauzin Csilla
máj. 02.	csütörtök	09.00-10.00	Izületi torna Horváth Péter tanár vezetésével	Gazdagrét-Csíkihegyek Általános Iskola 1118 Bp., Csíkihegyek utca 13-15.	2500 Ft/5 alk., 5000 Ft/10 alk.	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
máj. 02.	csütörtök	09.00-11.00	Eszperantó Klub	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-67-88 telefonszámon	
máj. 02.	csütörtök	09.00-13.15	60+ Pilates torna	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	bérlet	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-67-88 telefonszámon	H1: 09.00, H2: 10.00, H2: 11.00, K: 12.15
máj. 02.	csütörtök	09:00-10:00	Hahota jóga	Bikás park kék sportpálya melletti füves rész	ingyenes	Király Vilma 60+ Program önkéntes	06 20 946-9793	
máj. 02.	csütörtök	10.00	A hónap alkotója: Fényírás 60+ Fotóköri csoportos kiállítása	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 május 31-ig látogatható nyitvatartási időben
máj. 02.	csütörtök	14.00-19.00	Sakk Klub	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Sakk kedvelők klubja

Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ

cím: 1112 Bp., Kérő u 3. | tel.: 372-4636 (ügyfélfogadás: minden hétköznap 9.00-14.00 óra között)

Keresse az Újbuda 60+ Programot a Facebookon is!

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
máj. 02.	csütörtök	15.00-16.00	3-1-2 meridiántorna	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Idős torna
máj. 02.	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	
máj. 02.	csütörtök	15.00-17.00	Szavak varázsa - irodalmi alkotó műhely	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	
máj. 02.	csütörtök	15.00-17.00	Számítástechnika a mindennapokban: tablethasználat	Újbudai Szociális Szolgálat Gazdagréti Idősek Klubja 1118 Bp., Gazdagréti tér 1.	ingyenes	Geréb Gerda USZOSZ	minden hétköznap 8.00-16.00 óra között a 06 1 786-084 telefonszámon	Előzetes regisztrációhoz kötött.
máj. 02.	csütörtök	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 összejövele
máj. 02.	csütörtök	16.00-18.00	Kelenvölgyi Festőiskola	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Kelenvölgyi Községi Ház	06 20 477-3186	Foglalkozásvezető: Barlai László
máj. 02.	csütörtök	17.15-18.45	Kényeztető jóga - feltöltődés testnek és léleknek	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	
máj. 02.	csütörtök	18.00-20.00	A hónap művésze: Szécsi Ilona fotóművész kiállításának megnyitója	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8. Társalgó Galéria&Kávézó	ingyenes	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007, telefonszámon	Megtekinthető: június 14-ig. A belépés díjtalan!

Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ

cím: 1112 Bp., Kérő u 3. | tel.: 372-4636 (ügyfélfogadás: minden hétköznap 9.00-14.00 óra között)

Keresse az Újbuda 60+ Programot a Facebookon is!

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
máj. 03.	péntek	10.00-11.00	60+ Pilates (haladó)	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Kelenvölgyi Községi Ház	06 30 438-0156	Foglalkozásvezető: Kutasi Viktória
máj. 03.	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
máj. 03.	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	
máj. 03.	péntek	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Szentes Rezső 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
máj. 03.	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
máj. 03.	péntek	16.00-18.00	Kelenvölgyi Festőiskola	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Kelenvölgyi Községi Ház	06 20 477-3186	Foglalkozásvezető: Barlai László
máj. 03.	péntek	18.00-20.00	Mit ember? Nő! Zenés játék egy részben	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Círmos u. 8. Társalgó Galéria&Kávézó	Jegyár: 1.500,- Ft	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	Figyelem: Férfibarát előadás! Közreműködik: Buzogány Márta színművész-rendező, Fazekas László: ütőhangszeres művész

Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ

cím: 1112 Bp., Kérő u 3. | tel.: 372-4636 (ügyfélfogadás: minden hétköznap 9.00-14.00 óra között)

Keresse az Újbuda 60+ Programot a Facebookon is!

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
máj. 04.	szombat	09.00 Találkozó: 09.00 Árpád híd VOLÁN p.u. (ind. 9.15 Esztergom- ba)	60+ természetjárás	Strázsa-hegyi Tanösvény (látogatás vezetéssel) Táv: 2,5 km, Szint: 50 m	1000.- Ft	Hattyár Zsuzsa (CAOLA)	06 30 352-2694	Előzetes jelentkezés szükséges!
máj. 04.	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	
máj. 04.	szombat	9.00-10.00	Füfel a Família Muzikális vizualitás, avagy amikor a képek zenélnek.	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8. Nagyterem	Jegyár: egységesen 400 Ft/fő	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	Oravecz György zongoraművész vetítéssel egybekötött komolyzenei beavató produkciója az egész családnak. A koncerten találkozhatunk egy kiállítás képeivel, és egy neveltető rajzfilmpárossal is.
máj. 05.	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
máj. 05.	vasárnap	10.00-12.00	Református Istentisztelet	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	ingyenes	Őrmezői Református Misszió	780-6083	
máj. 06.	hétfő	09.00-10.00	Hahota jóga	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Domján Ferenc 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	

Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ

cím: 1112 Bp., Kérő u 3. | tel.: 372-4636 (ügyfélfogadás: minden hétköznap 9.00-14.00 óra között)

Keresse az Újbuda 60+ Programot a Facebookon is!

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
máj. 06.	hétfő	09.00-10.30	60+ Ezüstkar	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	
máj. 06.	hétfő	09.45-10.45	Problémamegbeszélő Csoport Téma: Bizalom	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes		minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Csoportfoglalkozás témák szerint pszichológus vezetésével
máj. 06.	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
máj. 06.	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	
máj. 06.	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	
máj. 06.	hétfő	10.00-12.30	Bridzs, rómi, rejtvény klub	Kelen Civil Közösségek Háza 1119 Bp., Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Kassai Mihályné, Sári 60+ Program önkéntes	A program ideje alatt a helyszínen, telefon 2066-840 e-mail: kelencivilkozosseg@ujbuda.hu	a résztvevők maguk döntenek el, melyik játékot választják ; bridzsoktató: Tichy-Rács József
máj. 06.	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

Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ
cím: 1112 Bp., Kérő u 3. | tel.: 372-4636 (ügyfélfogadás: minden hétköznap 9.00-14.00 óra között)

Keresse az Újbuda 60+ Programot a Facebookon is!

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
máj. 06.	hétfő	11.30-12.00	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	
máj. 06.	hétfő	14.00-15.45	Ízületi és gerinc torna	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	4400 Ft/4 alkalom 7400 Ft/8 alkalom	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Izületi és gerinctorna Nagy Katalin szakoktatóval
máj. 06.	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	
máj. 06.	hétfő	14.00-16.00	Örmezei Szomszédsági Önkéntesek	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes	Susztérné Pető Judit 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
máj. 06.	hétfő	14.50-15.35	Ízületi és gerinc torna	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	4400 Ft/4 alkalom 7400 Ft/8 alkalom	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Izületi és gerinctorna Nagy Katalin szakoktatóval
máj. 06.	hétfő	15.00	60+ Rejtvényfejtő Klub	Polgármesteri Hivatal külön helyiségében 1113 Bp., Bocskai út 39. I. emelet 114. tere	ingyenes		Gabonyi Erika sportmunkatárs 06 1 372-3482	
máj. 06.	hétfő	16.00-18.00	Útifilmvetítés: Hajóval a világ körül Romantikus Európa	Újbudai Szociális Szolgálat Gazdagréti Idősek Klubja 1118 Bp., Gazdagréti tér 1.	ingyenes	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-16.00 óra között a 786-6084 telefonszámon	

Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ

cím: 1112 Bp., Kérő u 3. | tel.: 372-4636 (ügyfélfogadás: minden hétköznap 9.00-14.00 óra között)

Keresse az Újbuda 60+ Programot a Facebookon is!

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
máj. 06.	hétfő	16.00-19.00	Bridzs 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	Új bridzs klub indul a kártya szerelmeseinek.
máj. 06.	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	
máj. 07.	kedd	09.00-10.00	Callanetics	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	1.300 Ft/alk., vagy 8 x 1.250 Ft/hó	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	Az órát tartja: Tauzin Csilla
máj. 07.	kedd	09.00-10.00	Izületi torna Horváth Péter tanár vezetésével	Gazdagrét-Csíkihegyek Általános Iskola 1118 Bp., Csíkihegyek utca 13-15.	2500 Ft/5 alk., 5000 Ft/10 alk.	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	246-8016	
máj. 07.	kedd	09.00-10.00	Eszperantó - középhaladó	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	
máj. 07.	kedd	09.30-10.30	Angol társalgási klub középszint	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 számon	
máj. 07.	kedd	09:00-10:00	Hahota jóga	Bikás park kék sportpálya melletti füves rész	ingyenes	Király Vilma 60+ Program önkéntes	06 20 946-9793	
máj. 07.	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	

Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ

cím: 1112 Bp., Kérő u 3. | tel.: 372-4636 (ügyfélfogadás: minden hétköznap 9.00-14.00 óra között)

Keresse az Újbuda 60+ Programot a Facebookon is!

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
máj. 07.	kedd	10.00-12.30	Tarokk, rómi, rejtvény klub	Kelen Civil Közösségek Háza 1119 Bp., Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Simon József önkéntes	A program ideje alatt a helyszínen, telefon 2066-840 e-mail: kelencivilkozosseg@ujbuda.hu	a résztvevők maguk döntik el, melyik játékot választják
máj. 07.	kedd	10.45-11.45	Angol társalgási klub középszint	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Bujákiné Szántó Zsófia 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
máj. 07.	kedd	12.00-15.00	60+ Kondi torna	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	bérlet	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-67-88 telefonszámon	H1: 12.00, H2: 13.00, H3: 14.00, K: 15.00
máj. 07.	kedd	14.00-15.00	AVIVA ismétlő óra Előzetes jelentkezéshez kötött!	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes		minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Azok részére, akik elvégezték az AVIVA tanfolyamot
máj. 07.	kedd	14.00-16.00	Döngicsélő - nyugdíjas klub	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-67-88 telefonszámon	
máj. 07.	kedd	14.00-19.00	Sakk Klub	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Sakk kedvelők klubja

Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ
cím: 1112 Bp., Kérő u 3. | tel.: 372-4636 (ügyfélfogadás: minden hétköznap 9.00-14.00 óra között)

Keresse az Újbuda 60+ Programot a Facebookon is!

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
máj. 07.	kedd	14:00-18.00	Afázia Budai Tagozata	Kelen Civil Közösségek Háza 1119 Bp., Petzvál J. u. 42.		Szilágyi György önkéntessegítő	A program ideje alatt a helyszínen, telefon 2066-840 e-mail: kelencivilkozosseg@ujbuda.hu	A beszédnehezítettek rehabilitációs önszolgáltató csoportjának szakmai foglalkozását Medgyessy László logopédus tartja alkalmanként
máj. 07.	kedd	16.00-19.00	Kártya Klub	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	ingyenes	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	
máj. 08.	szerda	07.30 Találkozó: 07.30, Fogaskerekű városmajori végáll.	60+ természetjárás	Budai-hegység	ingyenes	Thaly Emese (Olajipari Tb.SE)	227-4089	Előzetes jelentkezés szükséges!
máj. 08.	szerda	09.00 Találkozó: 09.00 Széll Kálmán tér, 61-es vill. megálló	60+ természetjárás	Budai-hegység	ingyenes	Somóczi Szilvia (CAOLA)	06 30 340-3490	Előzetes jelentkezés szükséges (délután 16-19 óra között)!
máj. 08.	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
máj. 08.	szerda	09.30-10.30	Német társalgási klub középszint	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 számon	

Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ

cím: 1112 Bp., Kérő u 3. | tel.: 372-4636 (ügyfélfogadás: minden hétköznap 9.00-14.00 óra között)

Keresse az Újbuda 60+ Programot a Facebookon is!

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
máj. 08.	szerda	09.30-11.30	Táplálkozási tanácsadás	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes		minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Egyéni tanácsadás szakember vezetésével. Előzetes jelentkezés szükséges!
máj. 08.	szerda	10.00-11.00	Zumba Gold	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	Kurzus díja: 6000 Ft/10 alk., vagy 700 Ft/alk.	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	Az órát tartja: Ferencz Szilvia
máj. 08.	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 között a 372-4636 számon	
máj. 08.	szerda	10.30-16.00	Élete az éveknek szövetség 30. ünnepi évfordulója	Angyalföldi József Attila Művelődési Központ 1131 Bp., József Attila tér 4.	ingyenes	Szabó Imréné USZOSZ	minden hétköznap 8.00-16.00 óra között a 06 1 786-6325 telefonszámon	Színes és érdekes programok, neves fellépők közreműködése, telefonos jelentkezés szüksége, Indulás: 9.00 Keveháza Idősek klubjából (1119 Bp., Keveháza u 6.)

Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ
cím: 1112 Bp., Kérő u 3. | tel.: 372-4636 (ügyfélfogadás: minden hétköznap 9.00-14.00 óra között)

Keresse az Újbuda 60+ Programot a Facebookon is!

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
máj. 08.	szerda	11.00	Sashegyi 60+ Klub Nyitórendezvény Előzetes jelentkezéshez kötött	Sashegyi Látogatóközpont 1112 Bp., Tájék utca 24.	ingyenes	Duna-Ipoly Nemzeti Park Újbuda Önkormányzata	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Új 60+ klub Sas-hegyen! Havonta 1 alkalommal várja a Látogatóközpont a Sas-hegy vonzáskörzetében élő, kerületi 60 év felettieket programokkal, szolgáltatásokkal. Május 8-án nyitórendezvény keretében megismerkedhetnek a helyszínnel és a klub elképzeléseivel.
máj. 08.	szerda	11.00-12.00	Kezdő Zumba tanfolyam	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	Kurzus díja: 6.000 Ft/10 alk., vagy 60+ kártyával 1 000 Ft/10 alk.	Őrmezei Közösségi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	Az órát tartja: Ferencz Szilvia A kedvezményes díj csak az első beiratkozáskor vehető igénybe annak, aki még nem vett részt zumba tanfolyamon
máj. 08.	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	
máj. 08.	szerda	11.15-12.45	Hölgyballett	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	

Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ

cím: 1112 Bp., Kérő u 3. | tel.: 372-4636 (ügyfélfogadás: minden hétköznap 9.00-14.00 óra között)

Keresse az Újbuda 60+ Programot a Facebookon is!

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
máj. 08.	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
máj. 08.	szerda	12.30-13.30	Do-in jóga	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes	Császár Edina	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
máj. 08.	szerda	13.30-15.30	Táplálkozási tanácsadás	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes		minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Egyéni tanácsadás szakember vezetésével. Előzetes jelentkezés szükséges!
máj. 08.	szerda	14.00-15.00	Ízületi és gerinc torna	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	4400 Ft/4 alkalom 7400 Ft/8 alkalom	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Izületi és gerinctorna Nagy Katalin szakoktatóval
máj. 08.	szerda	15.00-16.30	Senior 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.
máj. 08.	szerda	15.00-17.00	Bridzs-Sakk Klub	Kelen Civil Községek Háza 1119 Bp., Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Kassai Mihályné, Sári 60+ Program önkéntes	A program ideje alatt a helyszínen, telefon 2066-840 e-mail: kelencivilkozosseg@ujbuda.hu	Tichy-Rács József, sakk és bridzsoktató oktat: 14 -15 óráig

Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ
cím: 1112 Bp., Kérő u 3. | tel.: 372-4636 (ügyfélfogadás: minden hétköznap 9.00-14.00 óra között)

Keresse az Újbuda 60+ Programot a Facebookon is!

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
máj. 08.	szerda	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
máj. 09.	csütörtök	08.00-12.00	Őstermelői Piac	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.			424-5363	
máj. 09.	csütörtök	09.00-10.00	Callanetics	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	1300 Ft/alk., vagy 8 x 1250 Ft/hó	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	Az órát tartja: Tauzin Csilla
máj. 09.	csütörtök	09.00-10.00	Izületi torna Horváth Péter tanár vezetésével	Gazdagrét-Csíkihegyek Általános Iskola 1118 Bp., Csíkihegyek utca 13-15.	2500 Ft/5 alk., 5000 Ft/10 alk.	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	246-8016	
máj. 09.	csütörtök	09.00-10.00	Eszperantó - 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	
máj. 09.	csütörtök	09.00-12.15	60+ Pilates torna	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	bérlet	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-67-88 telefonszámon	H1: 09.00, H2: 10.00, H2: 11.00, K: 12.15
máj. 09.	csütörtök	09:00-10:00	Hahota jóga	Bikás park kék sportpálya melletti füves rész	ingyenes	Király Vilma 60+ Program önkéntes	06 20 946-9793	
máj. 09.	csütörtök	10.00-11.00	Eszperantó - 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	

Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ

cím: 1112 Bp., Kérő u 3. | tel.: 372-4636 (ügyfélfogadás: minden hétköznap 9.00-14.00 óra között)

Keresse az Újbuda 60+ Programot a Facebookon is!

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
máj. 09.	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
máj. 09.	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	
máj. 09.	csütörtök	15.00-16.00	3-1-2 meridiántorna	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Idős torna
máj. 09.	csütörtök	15.00-17.00	Számítástechnika a mindennapokban (Községi oldalak biztonságos használata)	Újbudai Szociális Szolgálat, Gazdagréti Idősek Klubja 1118 Bp., Gazdagréti tér 1.	ingyenes	Geréb Gerda USZOSZ	minden hétköznap 8.00-16.00 óra között a 06 1 786-084 telefonszámon	Előzetes regisztrációhoz kötött.
máj. 09.	csütörtök	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 összejövele
máj. 09.	csütörtök	16.00-18.00	Kelenvölgyi Festőiskola	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Kelenvölgyi Községi Ház	06 20 477-3186	Foglalkozásvezető: Barlai László
máj. 09.	csütörtök	17.15-18.45	Kényeztető jóga - feltöltődés testnek és léleknek	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	
máj. 09.	csütörtök	18.00-21.30	Filmklub	Újbudai Szociális Szolgálat Szent Imre-város Idősek klubja 1113 Bp., Bocskai út 43-45.	ingyenes	Törökné Jordán Katalin	tjkatalin@gmail.com	

Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ

cím: 1112 Bp., Kérő u 3. | tel.: 372-4636 (ügyfélfogadás: minden hétköznap 9.00-14.00 óra között)

Keresse az Újbuda 60+ Programot a Facebookon is!

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
máj. 10.	péntek	10.00-11.00	60+ Pilates (haladó)	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Kelenvölgyi Községi Ház	06 30 438-0156	Foglalkozásvezető: Kutasi Viktória
máj. 10.	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
máj. 10.	péntek	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Szentes Rezső 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
máj. 10.	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	
máj. 10.	péntek	11.00-12.00	Callanetics	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	1200 Ft	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	Foglalkozásvezető: Nagyné Tauszin Csilla
máj. 10.	péntek	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Szentes Rezső 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
máj. 10.	péntek	16.00	Újbudai Botladozók tánc ház	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	300 Ft	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	A tánc ház vezet a legendás "Vadrózsák Néptáncgyűttes" tagjai által alakított Cavinton Táncsoport
máj. 10.	péntek	16.00-18.00	Kelenvölgyi Festőiskola	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Kelenvölgyi Községi Ház	06 20 477-3186	Foglalkozásvezető: Barlai László
máj. 10.	péntek	18.00-20.00	Izzó terem tés Rónaszegi János tűzgrafikus (Újbuda különdíjasa) kiállításának megnyitója	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8. Kréher Péter terem	ingyenes	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	Megtekinthető: június 25-ig. A belépés díjtan!

Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ
cím: 1112 Bp., Kérő u 3. | tel.: 372-4636 (ügyfélfogadás: minden hétköznap 9.00-14.00 óra között)

Keresse az Újbuda 60+ Programot a Facebookon is!

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
máj. 11.	szombat	10.00-11.00	Családi Hétvégi Matiné Kereplő Színház: A Nap, a Hold és a Csillag megszabadítása interaktív játék	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	Jegyár: 800 Ft, Családi: 2100 Ft/3 fő, 2900 Ft/4 fő	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	Az előadás végén mindenki kipróbálhatja a teknőhúzást, a békaugratást, a kolompverést és a többi ritkán látott, elfeledett népi játékot.
máj. 11.	szombat	17.00-22.00	Yo Amo Cuba - Kubai est kultúrtörténeti, politológiai előadások, színes táncbemutatók és táncest a Latin Combo zenekarral	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	900 Ft/fő	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-67-88 telefonszámon	
máj. 12.	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
máj. 12.	vasárnap	10.00-12.00	Református Istentisztelet	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	ingyenes	Őrmezői Református Misszió	780-6083	
máj. 13.	hétfő	09.00-10.00	Hahota jóga	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Domján Ferenc 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
máj. 13.	hétfő	09.00-10.30	60+ Ezüstkar	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	
máj. 13.	hétfő	09.45-10.45	Problémamegbeszélő Csoport Védelem	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes		minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Csoportfoglalkozás témák szerint pszichológus vezetésével

Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ

cím: 1112 Bp., Kérő u 3. | tel.: 372-4636 (ügyfélfogadás: minden hétköznap 9.00-14.00 óra között)

Keresse az Újbuda 60+ Programot a Facebookon is!

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
máj. 13.	hétfő	10.00 Találkozó: 10.00 Gellért téren a metró kijárat mellett	60+ városismereti séta Újbuda határán III. séta Előzetes jelentkezés szükséges	A Gellért tértől a BAH csomópontig a "Filozófusok kertjén" keresztül		Domoszlai Erzsébet 60+ Program önkéntes	domoszlai.erzsebet @gmail.com	Táv: ca.6 km A program kb. 13 óráig tart. Kényelmes, túrázásra alkalmas cipő, időjárásnak megfelelő öltözet, folyadék szükséges!
máj. 13.	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
máj. 13.	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	
máj. 13.	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	
máj. 13.	hétfő	10.00-12.30	Bridzs, rómi, rejtvény klub	Kelen Civil Közösségek Háza 1119 Bp., Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Kassai Mihályné, Sári 60+ Program önkéntes	A program ideje alatt a helyszínen, telefon 2066-840 e-mail: kelencivilkozosseg@ ujbuda.hu	a résztvevők maguk döntik el, melyik játékot választják ; bridzsoktató: Tichy-Rács József
máj. 13.	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

Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ

cím: 1112 Bp., Kérő u 3. | tel.: 372-4636 (ügyfélfogadás: minden hétköznap 9.00-14.00 óra között)

Keresse az Újbuda 60+ Programot a Facebookon is!

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
máj. 13.	hétfő	11.30-12.00	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	
máj. 13.	hétfő	13.00-15.00	Személyes gyógytorna tanácsadás	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes		minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Előzetes jelentkezés szükséges!
máj. 13.	hétfő	14.00-15.45	Ízületi és gerinc torna	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	4400 Ft/4 alkalom 7400 Ft/8 alkalom	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Izületi és gerinctorna Nagy Katalin szakoktatóval
máj. 13.	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	
máj. 13.	hétfő	14.50-15.35	Ízületi és gerinc torna	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	4400 Ft/4 alkalom 7400 Ft/8 alkalom	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Izületi és gerinctorna Nagy Katalin szakoktatóval
máj. 13.	hétfő	16.00-18.00	Útfilmvetítés: Hajóval a világ körül Fenséges Amerika	Újbudai Szociális Szolgálat Gazdagréti Idősek Klubja 1118 Bp., Gazdagréti tér 1.	ingyenes	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-16.00 óra között a 786-6084 telefonszámon	
máj. 13.	hétfő	16.00-19.00	Bridzs 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	Új bridzs klub indul a kártya szerelmeseinek.

Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ

cím: 1112 Bp., Kérő u 3. | tel.: 372-4636 (ügyfélfogadás: minden hétköznap 9.00-14.00 óra között)

Keresse az Újbuda 60+ Programot a Facebookon is!

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
máj. 13.	hétfő	18.00-19.00	Barokk Hajók és Daliás Huszárok Szacs vay Varga Ferenc emlékkiállításának megnyitója	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	
máj. 13.	hétfő	18.15-20.00	Kertbarát Kör	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	ingyenes	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	
máj. 14.	kedd	09.00-10.00	Callanetics	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	1300 Ft/alk., vagy 8 x 1250 Ft/hó	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	Az órát tartja: Tauzin Csilla
máj. 14.	kedd	09.00-10.00	Izületi torna Horváth Péter tanár vezetésével	Gazdagrét-Csíkihegyek Általános Iskola 1118 Bp., Csíkihegyek utca 13-15.	2500 Ft/5 alk., 5000 Ft/10 alk.	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	246-8016	
máj. 14.	kedd	09.00-10.00	Eszperantó - középhaladó	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	
máj. 14.	kedd	09.30-10.30	Angol társalgási klub középhaladó	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Reid Augusztá 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
máj. 14.	kedd	09:00-10:00	Hahota jóga	Bikás park kék sportpálya melletti füves rész	ingyenes	Király Vilma 60+ Program önkéntes	06 20 946-9793	
máj. 14.	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	

Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ

cím: 1112 Bp., Kérő u 3. | tel.: 372-4636 (ügyfélfogadás: minden hétköznap 9.00-14.00 óra között)

Keresse az Újbuda 60+ Programot a Facebookon is!

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
máj. 14.	kedd	10.00-12.30	Tarokk, rómi, rejtvény klub	Kelen Civil Közösségek Háza 1119 Bp., Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Simon József önkéntes	A program ideje alatt a helyszínen, telefon 2066-840 e-mail: kelencivilkozosseg@ujbuda.hu	a résztvevők maguk döntik el, melyik játékot választják
máj. 14.	kedd	10.45-11.45	Angol társalgási klub újrakezdő	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Bujákiné Szántó Zsófia 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
máj. 14.	kedd	12.00-15.00	60+ Kondi torna	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	bérlet	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-67-88 telefonszámon	H1: 12.00, H2: 13.00, H3: 14.00, K: 15.00
máj. 14.	kedd	14.00-16.00	Döngicsélő - nyugdíjas klub	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-67-88 telefonszámon	
máj. 14.	kedd	14.00-19.00	Sakk Klub	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Sakk kedvelők klubja
máj. 14.	kedd	14:00-18.00	Afázia Budai Tagozata	Kelen Civil Közösségek Háza 1119 Bp., Petzvál J. u. 42.		Szilágyi György önkéntessegítő	A program ideje alatt a helyszínen, telefon 2066-840 e-mail: kelencivilkozosseg@ujbuda.hu	A beszédnehezítettek rehabilitációs önszolgáltató csoportjának szakmai foglalkozását Medgyessy László logopédus tartja alkalmanként

Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ
cím: 1112 Bp., Kérő u 3. | tel.: 372-4636 (ügyfélfogadás: minden hétköznap 9.00-14.00 óra között)

Keresse az Újbuda 60+ Programot a Facebookon is!

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
máj. 14.	kedd	16.00-19.00	Kártya Klub	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	ingyenes	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	
máj. 15.	szerda	07.30 Találkozó: 07.30, Fogaskerekű városmajori végáll.	60+ természetjárás	Budai-hegység	ingyenes	Thaly Emese (Olajipari Tb.SE)	227-4089	Előzetes jelentkezés szükséges!
máj. 15.	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
máj. 15.	szerda	09.15-10.45	Szenior Örömtánc Andreával	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes		minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
máj. 15.	szerda	10.00-11.00	Zumba Gold	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	Kurzus díja: 6.000 Ft/10 alk., vagy 1.000 Ft/10 alk.	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	Az órát tartja: Ferencz Szilvia
máj. 15.	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 között a 372-4636 számon	
máj. 15.	szerda	10.00-12.00	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

Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ
cím: 1112 Bp., Kérő u 3. | tel.: 372-4636 (ügyfélfogadás: minden hétköznap 9.00-14.00 óra között)

Keresse az Újbuda 60+ Programot a Facebookon is!

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
máj. 15.	szerda	11.00-12.00	Kezdő Zumba tanfolyam	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	Kurzus díja: 6000 Ft/10 alk., vagy 60+ kártyával 1000 Ft/10 alk.	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	Az órát tartja: Ferencz Szilvia A kedvezményes díj csak az első beiratkozáskor vehető igénybe annak, aki még nem vett részt zumba tanfolyamon
máj. 15.	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	
máj. 15.	szerda	11.15-12.45	Hölgybalett	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	
máj. 15.	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
máj. 15.	szerda	12.30-13.30	Do-in jóga	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes	Császár Edina	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
máj. 15.	szerda	14.00-15.00	Ízületi és gerinc torna	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	4400 Ft/4 alkalom 7400 Ft/8 alkalom	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Ízületi és gerinctorna Nagy Katalin szakoktatóval

Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ

cím: 1112 Bp., Kérő u 3. | tel.: 372-4636 (ügyfélfogadás: minden hétköznap 9.00-14.00 óra között)

Keresse az Újbuda 60+ Programot a Facebookon is!

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
máj. 15.	szerda	14.00-15.00	Előadás a "Corvina Könyvtár budai műhelye és „Csillagok, csillagképek – tudomány Mátyás király udvarában” kiállításokról	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes	Ezüstnet Egyesület	Farkas Ágnesnél ezustnet.csillag@gmail.com címen, ill. minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372 4636 telefonszámon	
máj. 15.	szerda	14.00-17.00	Bridzs-Sakk Klub	Kelen Civil Közösségek Háza 1119 Bp., Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Kassai Mihályné, Sári 60+ Program önkéntes	A program ideje alatt a helyszínen, telefon 2066-840 e-mail: kelencivilkozosseg@ujbuda.hu	Tichy-Rács József, sakk és bridzsoktató oktat: 14 -15 óráig
máj. 15.	szerda	15.00-16.30	Senior Örömtánc	Albertfalvi Közösségi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	600 Ft/alk.	Albertfalvi Közösségi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-67-88 telefonszámon	Az idősebb korosztály számára kifejlesztett egészségmegőrző és betegségmegelőző mozgásforma.
máj. 15.	szerda	15.00-17.00	Budapest új szobrai: vetítés	Újbudai Szociális Szolgálat Szent Imre-város 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	
máj. 15.	szerda	16.00-17.00	Jogi tanácsadás	Kelenvölgyi Közösségi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	ingyenes	Kelenvölgyi Közösségi Ház	424-5363	csak előzetes bejelentkezés alapján: 06 70 525-8748

Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ
cím: 1112 Bp., Kérő u 3. | tel.: 372-4636 (ügyfélfogadás: minden hétköznap 9.00-14.00 óra között)

Keresse az Újbuda 60+ Programot a Facebookon is!

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
máj. 16.	csütörtök	08.00-12.00	Őstermelői Piac	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.			424-5363	
máj. 16.	csütörtök	08.00-12.00	Vásár	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Kiárusítás Kft.	424-5363	
máj. 16.	csütörtök	09.00-10.00	Callanetics	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	1.300 Ft/alk., vagy 8 x 1.250 Ft/hó	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	Az órát tartja: Tauzin Csilla
máj. 16.	csütörtök	09.00-10.00	Eszperantó - 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	
máj. 16.	csütörtök	09.00-13.15	60+ Pilates torna	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	bérlet	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-67-88 telefonszámon	H1: 09.00, H2: 10.00, H2: 11.00, K: 12.15
máj. 16.	csütörtök	09:00-10:00	Hahota jóga	Bikás park kék sportpálya melletti füves rész	ingyenes	Király Vilma 60+ Program önkéntes	06 20 946-9793	
máj. 16.	csütörtök	10.00-11.00	Eszperantó - 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	
máj. 16.	csütörtök	10.00-12.00	Örömfestészet	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	6500 Ft/alkalom 25000 Ft/5 alkalom	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	
máj. 16.	csütörtök	15.00-16.00	3-1-2 meridiántorna	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Idős torna

Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ

cím: 1112 Bp., Kérő u 3. | tel.: 372-4636 (ügyfélfogadás: minden hétköznap 9.00-14.00 óra között)

Keresse az Újbuda 60+ Programot a Facebookon is!

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
máj. 16.	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	
máj. 16.	csütörtök	15.00-17.00	Papírvirágok készítése	Újbudai Szociális Szolgálat, Gazdagréti Idősek Klubja 1118 Bp. Gazdagréti tér 1.	ingyenes	Békésiné Lévai Mariann USZOSZ	minden hétköznap 8.00-16.00 óra között a 06 1 786-084 telefonszámon	
máj. 16.	csütörtök	15.00-17.15	Híres festők és műveik: a romantika	Újbudai Szociális Szolgálat Keveháza Idősek Klubja 1119 Bp., Keveháza u 6.	ingyenes	Szabó Imréné USZOSZ	minden hétköznap 8.00-16.00 óra között a 06 1 786-6325 telefonszámon	Előadás és filmvetítés
máj. 16.	csütörtök	16.00-18.00	Horgász Klub	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	A Kelenvölgyi Kék-tő (HITEKA Horgász Egyesület) horgászainak összejövele
máj. 16.	csütörtök	16.00-18.00	Kelenvölgyi Festőiskola	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Kelenvölgyi Községi Ház	06 20 477-3186	Foglalkozásvezető: Barlai László
máj. 16.	csütörtök	17.15-18.45	Kényeztető jóga - feltöltődés testnek és léleknek	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	
máj. 17.	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
máj. 17.	péntek	10.00-11.00	60+ Pilates (haladó)	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Kelenvölgyi Községi Ház	06 30 438-0156	Foglalkozásvezető: Kutasi Viktória

Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ

cím: 1112 Bp., Kérő u 3. | tel.: 372-4636 (ügyfélfogadás: minden hétköznap 9.00-14.00 óra között)

Keresse az Újbuda 60+ Programot a Facebookon is!

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
máj. 17.	péntek	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Szentes Rezső 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
máj. 17.	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	
máj. 17.	péntek	11.00-12.00	Callanetics	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	1200 Ft	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	Foglalkozásvezető: Nagyné Tauszin Csilla
máj. 17.	péntek	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Szentes Rezső 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
máj. 17.	péntek	16.00-18.00	Kelenvölgyi Festőiskola	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Kelenvölgyi Községi Ház	06 20 477-3186	Foglalkozásvezető: Barlai László
máj. 17.	péntek	18.00-20.00	Filmklub	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	Erdélyi János Sortűz után című filmjének vetítése, majd beszélgetés a rendezővel
máj. 18.	szombat	07.00 Találkozó: 07.00 Déli p.u. a vonat végénél (ind. 7.20)	60+ természetjárás	Gerecse-hegység, Oroszlány - Kolostor erdő - Bírótemető - Gesztési vár - Cseresznyefa hajtás - Kőhányás pusztá Táv: 14 km, Szint: 300 m	ingyenes	Bálint Attila Műanyag SC	06 20 430-3396	Előzetes jelentkezés szükséges!

Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ
cím: 1112 Bp., Kérő u 3. | tel.: 372-4636 (ügyfélfogadás: minden hétköznap 9.00-14.00 óra között)

Keresse az Újbuda 60+ Programot a Facebookon is!

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
máj. 18.	szombat	09.00 Találkozó: 09.00 Móricz Zsigmond körtér metro	látogatás	Gül Baba türbe	ingyenes	Soltész Ferencné (CAOLA)	06 70 572-0184	
máj. 18.	szombat	10.00-12.00	Apu, anyu! Gyerekek? - offline családi délelőtt, Maszk Bábszínház: Nyakigláb, Csupaháj meg Málészáj bábelőadás, diavetítés, vasúti terepasztal, kézműveskedés	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	900 Ft/fő	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-67-88 telefonszámon	
máj. 18.	szombat	12.00-13.00	60+Médiaműhely rádiósainak magazinműsora a Civil Rádióban ismételtes	Civil Rádió FM 98.0		Újbuda 60+ Médiaműhely (Kéri Juli)	06 30 453 87 55	
máj. 18.	szombat	13.00-19.00	IV. Őrmezei Piknik	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	Kurzus díja: 6.000 Ft/10 alk., vagy 1.000 Ft/10 alk.	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	a Cirmos sétány kereteit kinőve a park felé terebélyesedett, hogy még több játékkal, előadással, koncerttel, foglalkozással ünnepelhesse a tisztelt őrmezei nagydémű a Majálist, az Anyák napját, a Gyereknapot.

Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ

cím: 1112 Bp., Kérő u 3. | tel.: 372-4636 (ügyfélfogadás: minden hétköznap 9.00-14.00 óra között)

Keresse az Újbuda 60+ Programot a Facebookon is!

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
máj. 18.	szombat	18.00-20.00	Operett és Zenés színház	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	1500 Ft/fő, GKH kártyával: 1000 Ft/fő	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Huszka Jenő Gála
máj. 19.	vasárnap	07.45 Találkozó: 07.45 Batthyány tér HÉV (ind. 7.58)	60+ természetjárás	Pilis-hegység, Pilisszentlászló - Akasztó hegy - Hubertus kunyhó - Dömös Táv: 12 km, Szint: 300 m	ingyenes	Somóczi Szilvia (CAOLA)	06 30 340-3490	Előzetes jelentkezés szükséges (délután 16-19 óra között)!
máj. 19.	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
máj. 19.	vasárnap	10.00-12.00	Református Istentisztelet	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	ingyenes	Őrmezői Református Misszió	780-6083	
máj. 20.	hétfő	09.00-10.00	Hahota jóga	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Domján Ferenc 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
máj. 20.	hétfő	09.00-10.30	60+ Ezüstkar	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	
máj. 20.	hétfő	09.45-10.45	Problémamegbeszélő Csoport Tárgyak	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes		minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Csoportfoglalkozás témák szerint pszichológus vezetésével
máj. 20.	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

Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ

cím: 1112 Bp., Kérő u 3. | tel.: 372-4636 (ügyfélfogadás: minden hétköznap 9.00-14.00 óra között)

Keresse az Újbuda 60+ Programot a Facebookon is!

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
máj. 20.	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	
máj. 20.	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	
máj. 20.	hétfő	10.00-12.30	Bridzs, rómi, rejtvény klub	Kelen Civil Közösségek Háza 1119 Bp., Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Kassai Mihályné, Sári 60+ Program önkéntes	A program ideje alatt a helyszínen, telefon 2066-840 e-mail: kelencivilkozosseg@ujbuda.hu	a résztvevők maguk döntik el, melyik játékot választják ; bridzsoktató: Tichy-Rács József
máj. 20.	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
máj. 20.	hétfő	11.30-12.00	Egészségünk és a meridiánok ismeretterjesztő előadás Pálincás Gyöngyi meridián klubvezetővel	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	
máj. 20.	hétfő	14.00-15.45	Ízületi és gerinc torna	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	4400 Ft/4 alkalom 7400 Ft/8 alkalom	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Izületi és gerinctorna Nagy Katalin szakoktatóval
máj. 20.	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	

Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ

cím: 1112 Bp., Kérő u. 3. | tel.: 372-4636 (ügyfélfogadás: minden hétköznap 9.00-14.00 óra között)

Keresse az Újbuda 60+ Programot a Facebookon is!

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
máj. 20.	hétfő	14.50-15.35	Ízületi és gerinc torna	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	4400 Ft/4 alkalom 7400 Ft/8 alkalom	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Izületi és gerinctorna Nagy Katalin szakoktatóval
máj. 20.	hétfő	16.00-18.00	Útifilmvetítés: Hajóval a világ körül Egzotikus tájak	Újbudai Szociális Szolgálat Gazdagréti Idősek Klubja 1118 Bp., Gazdagréti tér 1.	ingyenes	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-16.00 óra között a 786-6084 telefonszámon	
máj. 20.	hétfő	16.00-19.00	Bridzs 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	Új bridzs klub indul a kártya szerelmeseinek.
máj. 20.	hétfő	18.00-19.00	Cukrászda - sütemény&irodalom terítőken amascarponés túrótorta és Brunella Gasperini regényei	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	300,- Ft/fő	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-67-88 telefonszámon	
máj. 21.	kedd	09.00-10.00	Callanetics	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	1300 Ft/alk., vagy 8 x 1250 Ft/hó	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	Az órát tartja: Tauzin Csilla
máj. 21.	kedd	09.00-10.00	Eszperantó - középhaladó	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	
máj. 21.	kedd	09.00-10.00	Izületi torna Horváth Péter tanár vezetésével	Gazdagrét-Csíkihegyek Általános Iskola 1118 Bp., Csíkihegyek utca 13-15.	2500 Ft/5 alk., 5000 Ft/10 alk.	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	246-8016	

Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ

cím: 1112 Bp., Kérő u 3. | tel.: 372-4636 (ügyfélfogadás: minden hétköznap 9.00-14.00 óra között)

Keresse az Újbuda 60+ Programot a Facebookon is!

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
máj. 21.	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 számon	
máj. 21.	kedd	09:00-10:00	Hahota jóga	Bikás park kék sportpálya melletti füves rész	ingyenes	Király Vilma 60+ Program önkéntes	06 20 946-9793	
máj. 21.	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	
máj. 21.	kedd	10.00-12.30	Tarokk, rómi, rejtvény klub	Kelen Civil Közösségek Háza 1119 Bp., Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Simon József önkéntes	A program ideje alatt a helyszínen, telefon 2066-840 e-mail: kelencivilkozosseg@ujbuda.hu	a résztvevők maguk döntenek el, melyik játékot választják
máj. 21.	kedd	10.45-11.45	Angol társalgási klub középszint	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Bujákiné Szántó Zsófia 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
máj. 21.	kedd	12.00-15.00	60+ Kondi torna	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	bérlet	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-67-88 telefonszámon	H1: 12.00, H2: 13.00, H3: 14.00, K: 15.00
máj. 21.	kedd	14.00-15.00	AVIVA ismétlő óra Előzetes jelentkezéshez kötött!	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes		minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Azok részére, akik elvégezték az AVIVA tanfolyamot
máj. 21.	kedd	14.00-16.00	Döngicsélő - nyugdíjas klub	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-67-88 telefonszámon	

Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ

cím: 1112 Bp., Kérő u 3. | tel.: 372-4636 (ügyfélfogadás: minden hétköznap 9.00-14.00 óra között)

Keresse az Újbuda 60+ Programot a Facebookon is!

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
máj. 21.	kedd	14.00-18.00	Afázia Budai Tagozata	Kelen Civil Közösségek Háza 1119 Bp., Petzvál J. u. 42.		Szilágyi György önkéntessegítő	A program ideje alatt a helyszínen, telefon 2066-840 e-mail: kelencivilkozosseg@ujbuda.hu	A beszédnehezítettek rehabilitációs önszorgató csoportjának szakmai foglalkozását Medgyessy László logopédus tartja alkalmanként
máj. 21.	kedd	14.00-19.00	Sakk Klub	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Sakk kedvelők klubja
máj. 21.	kedd	16.00-19.00	Kártya Klub	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	ingyenes	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	
máj. 21.	kedd	18.30-20.30	Női Sarok: Egy Kávé Micivel vendég: Szabó Gabi újságíró, a Rádió Bézs műsorvezetője és A szóvivők könyv szerzője	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	AKH	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-67-88 telefonszámon	
máj. 22.	szerda	07.30 Találkozó: 07.30, Fogaskerekű városmajori végáll.	60+ természetjárás	Budai-hegység	ingyenes	Thaly Emese (Olajipari Tb.SE)	227-4089	Előzetes jelentkezés szükséges!

Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ
cím: 1112 Bp., Kérő u 3. | tel.: 372-4636 (ügyfélfogadás: minden hétköznap 9.00-14.00 óra között)

Keresse az Újbuda 60+ Programot a Facebookon is!

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
máj. 22.	szerda	07.40 Találkozó: 07.40 Déli p.u. vágányok (ind. 7.50)	60+ természetjárás	Gerecse-hegység, Tatabánya - Vértess László barlang - Kis rét - Bika rét - Koldusszállás Táv:15 km, Szint: 300 m	ingyenes	Somóczi Szilvia (CAOLA)	06 30 340-3490	Előzetes jelentkezés szükséges (délután 16-19 óra között)!
máj. 22.	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
máj. 22.	szerda	09.30-10.30	Német társalgási klub középszint	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 számon	
máj. 22.	szerda	09.30-11.30	Táplálkozási tanácsadás	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes		minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Egyéni tanácsadás szakember vezetésével. Előzetes jelentkezés szükséges!
máj. 22.	szerda	10.00-11.00	Zumba Gold	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	Kurzus díja: 6.000 Ft/10 alk., vagy 1.000 Ft/10 alk.	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	Az órát tartja: Ferencz Szilvia
máj. 22.	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 között a 372-4636 számon	

Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ

cím: 1112 Bp., Kérő u 3. | tel.: 372-4636 (ügyfélfogadás: minden hétköznap 9.00-14.00 óra között)

Keresse az Újbuda 60+ Programot a Facebookon is!

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
máj. 22.	szerda	11.00-12.00	Kezdő Zumba tanfolyam	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	Kurzus díja: 6000 Ft/10 alk., vagy 60+ kártyával 1000 Ft/10 alk.	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	Az órát tartja: Ferencz Szilvia A kedvezményes díj csak az első beiratkozáskor vehető igénybe annak, aki még nem vett részt zumba tanfolyamon
máj. 22.	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	
máj. 22.	szerda	11.15-12.45	Hölgybalett	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	
máj. 22.	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
máj. 22.	szerda	12.30-13.30	Do-in jóga	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes	Császár Edina	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
máj. 22.	szerda	13.30-15.30	Táplálkozási tanácsadás	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes		minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Egyéni tanácsadás szakember vezetésével. Előzetes jelentkezés szükséges!

Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ
cím: 1112 Bp., Kérő u 3. | tel.: 372-4636 (ügyfélfogadás: minden hétköznap 9.00-14.00 óra között)

Keresse az Újbuda 60+ Programot a Facebookon is!

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
máj. 22.	szerda	14.00-17.00	Bridzs-Sakk Klub	Kelen Civil Közösségek Háza 1119 Bp., Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Kassai Mihályné, Sári 60+ Program önkéntes	A program ideje alatt a helyszínen, telefon 2066-840 e-mail: kelencivilkozosseg@ujbuda.hu	Tichy-Rács József, sakk és bridzsoktató oktat: 14 -15 óráig
máj. 22.	szerda	14.50-15.35	Ízületi és gerinc torna	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	4400 Ft/4 alkalom 7400 Ft/8 alkalom	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Izületi és gerinctorna Nagy Katalin szakoktatóval
máj. 22.	szerda	15.00-16.30	Senior 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.
máj. 22.	szerda	15.00-17.00	Versek mindenkinek. Évszakok: válogatás Pablényi Piroska saját verseiből	Újbudai Szociális Szolgálat Szent Imre-város Idősek klubja 1113 Bp., Bocskai út 43-45.	ingyenes	Polgár Tiborné USZOSZ	minden hétköznap 8.00-16.00 óra között 789-3022 polgar.tiborne@uszosz.ujbuda.hu	
máj. 22.	szerda	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
máj. 23.	csütörtök	08.00-12.00	Őstermelői Piac	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.			424-5363	
máj. 23.	csütörtök	09.00-10.00	Callanetics	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	1.300 Ft/alk., vagy 8 x 1.250 Ft/hó	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	Az órát tartja: Tauzin Csilla

Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ

cím: 1112 Bp., Kérő u 3. | tel.: 372-4636 (ügyfélfogadás: minden hétköznap 9.00-14.00 óra között)

Keresse az Újbuda 60+ Programot a Facebookon is!

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
máj. 23.	csütörtök	09.00-10.00	Izületi torna Horváth Péter tanár vezetésével	Gazdagrét-Csíkihegyek Általános Iskola 1118 Bp., Csíkihegyek utca 13-15.	2500 Ft/5 alk., 5000 Ft/10 alk.	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	246-8016	
máj. 23.	csütörtök	09.00-10.00	Eszperantó - 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	
máj. 23.	csütörtök	09.00-12.15	60+ Pilates torna	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	bérlet	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-67-88 telefonszámon	H1: 09.00, H2: 10.00, H2: 11.00, K: 12.15
máj. 23.	csütörtök	09:00-10:00	Hahota jóga	Bikás park kék sportpálya melletti füves rész	ingyenes	Király Vilma 60+ Program önkéntes	06 20 946-9793	
máj. 23.	csütörtök	10.00-11.00	Eszperantó - 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	
máj. 23.	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
máj. 23.	csütörtök	15.00-16.00	3-1-2 meridiántorna	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Idős torna
máj. 23.	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	

Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ

cím: 1112 Bp., Kérő u 3. | tel.: 372-4636 (ügyfélfogadás: minden hétköznap 9.00-14.00 óra között)

Keresse az Újbuda 60+ Programot a Facebookon is!

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
máj. 23.	csütörtök	15.00-17.00	Hiszem, ha látom...	Újbudai Szociális Szolgálat Keveháza Idősek Klubja 1119 Bp., Keveháza u. 6.	ingyenes	Szabó Imréné USZOSZ	minden hétköznap 8.00-16.00 óra között a 06 1 786-6325 telefonszámon	Előadás és filmvetítés
máj. 23.	csütörtök	15.00-17.00	Számítástechnika a mindennapokban: Közösségi oldalak biztonságos használata	Újbudai Szociális Szolgálat, Gazdagréti Idősek Klubja 1118 Bp., Gazdagréti tér 1.	ingyenes	Geréb Gerda USZOSZ	minden hétköznap 8.00-16.00 óra között a 06 1 786-084 telefonszámon	Előzetes regisztrációhoz kötött.
máj. 23.	csütörtök	16.00 -18.00	Filmklub: Örömjárgány	Újbudai Szociális Szolgálat Demens Klub 1119 Bp., Keveháza u. 6.	ingyenes	Nagy Ágnes USZOSZ	minden hétköznap 8.00-16.00 óra között a 06 70 492-0437 telefonszámon, vagy a nagy.agnes@ uszosz.ujbuda.hu e- mail címen	
máj. 23.	csütörtök	16.00-18.00	Horgász Klub	Kelenvölgyi Közösségi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Kelenvölgyi Közösségi Ház	424-5363	A Kelenvölgyi Kék-tő (HITEKA Horgász Egyesület) horgászainak összejövedele
máj. 23.	csütörtök	16.00-18.00	Kelenvölgyi Festőiskola	Kelenvölgyi Közösségi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Kelenvölgyi Közösségi Ház	06 20 477-3186	Foglalkozásvezető: Barlai László
máj. 23.	csütörtök	17.15-18.45	Kényeztető jóga - feltöltődés testnek és léleknek	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	
máj. 24.	péntek	10.00-11.00	60+ Pilates (haladó)	Kelenvölgyi Közösségi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Kelenvölgyi Közösségi Ház	06 30 438-0156	Foglalkozásvezető: Kutasi Viktória

Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ
cím: 1112 Bp., Kérő u 3. | tel.: 372-4636 (ügyfélfogadás: minden hétköznap 9.00-14.00 óra között)

Keresse az Újbuda 60+ Programot a Facebookon is!

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
máj. 24.	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
máj. 24.	péntek	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Szentes Rezső 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
máj. 24.	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	
máj. 24.	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
máj. 24.	péntek	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Szentes Rezső 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
máj. 24.	péntek	16.00-18.00	Kelenvölgyi Festőiskola	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Kelenvölgyi Községi Ház	06 20 477-3186	Foglalkozásvezető: Barlai László
máj. 24.	péntek	18.00-20.00	Morus-nap - Az Őrmezői Morus Szent Tamás Egyesület éves ünnepi összejövedele	Őrmezői Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	ingyenes	Őrmezői Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	"A Margit-híd tragédiája 1944" - Marosváry István mérnök-tanár vetítéssel egybekötött előadása /édesapja, Marosváry János mérnök utászőrnagy hagyatéka felhasználásával/

Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ

cím: 1112 Bp., Kérő u 3. | tel.: 372-4636 (ügyfélfogadás: minden hétköznap 9.00-14.00 óra között)

Keresse az Újbuda 60+ Programot a Facebookon is!

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
máj. 25.	szombat	19.00-22.00	Nosztalgia Táncest Bakacsi Bélával	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	Férőhelyet biztosítani, asztalt foglalni elővételben lehet! Jegyár: 1.500 Ft	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	Asztalfoglalás, jegyvásárlás hétfőtől péntekig 10-18 óráig, a közösségi házban
máj. 26.	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
máj. 26.	vasárnap	09.30 Találkozó: 09.30 Széll Kálmán tér, 61-es vill. megállója	60+ természetjárás	Budai-hegység, Húvösvölgy - Szépjuhászné - János hegy - Budakeszi Táv: 12 km, Szint: 200 m	ingyenes	Somóczi Szilvia (CAOLA)	06 30 340-3490	Előzetes jelentkezés szükséges (délután 16-19 óra között)!
máj. 26.	vasárnap	10.00-12.00	Református Istentisztelet	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	ingyenes	Őrmezői Református Misszió	780-6083	
máj. 27.	hétfő	09.00-10.00	Hahota jóga	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Domján Ferenc 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
máj. 27.	hétfő	09.00-10.30	60+ Ezüstkar	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	
máj. 27.	hétfő	09.45-10.45	Problémamegbeszélő Csoport Illatok, ízek- étkezések	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes		minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Csoportfoglalkozás témák szerint pszichológus vezetésével

Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ
cím: 1112 Bp., Kérő u 3. | tel.: 372-4636 (ügyfélfogadás: minden hétköznap 9.00-14.00 óra között)

Keresse az Újbuda 60+ Programot a Facebookon is!

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
máj. 27.	hétfő	10.00 Találkozó: 10.00 a BAH csomópont, az Aranyhíd Vendéglő előtt	60+ városismereti séta Újbuda határán IV. séta Előzetes jelentkezés szükséges	A BAH csomóponttól az Irhás árokig		Domoszlai Erzsébet 60+ Program önkéntes	domoszlai.erzsebet @gmail.com	Táv: ca.8 km A program kb. 14 óráig tart Kényelmes, túrázásra alkalmas cipő, megfelelő öltözet, folyadék szükséges!
máj. 27.	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	
máj. 27.	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
máj. 27.	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	
máj. 27.	hétfő	10.00-12.30	Bridzs, rómi, rejtvény klub	Kelen Civil Közösségek Háza 1119 Bp., Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Kassai Mihályné, Sári 60+ Program önkéntes	A program ideje alatt a helyszínen, telefon 2066-840 e-mail: kelencivilkozosseg@ ujbuda.hu	a résztvevők maguk döntik el, melyik játékot választják ; bridzsoktató: Tichy-Rács József
máj. 27.	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

Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ

cím: 1112 Bp., Kérő u 3. | tel.: 372-4636 (ügyfélfogadás: minden hétköznap 9.00-14.00 óra között)

Keresse az Újbuda 60+ Programot a Facebookon is!

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
máj. 27.	hétfő	11.30-12.00	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	
máj. 27.	hétfő	13.00-15.00	Személyes gyógytorna tanácsadás	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes		minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Előzetes jelentkezés szükséges!
máj. 27.	hétfő	14.00-15.45	Ízületi és gerinc torna	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	4400 Ft/4 alkalom 7400 Ft/8 alkalom	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Izületi és gerinctorna Nagy Katalin szakoktatóval
máj. 27.	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	
máj. 27.	hétfő	14.50-15.35	Ízületi és gerinc torna	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	4400 Ft/4 alkalom 7400 Ft/8 alkalom	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Izületi és gerinctorna Nagy Katalin szakoktatóval
máj. 27.	hétfő	16.00-18.00	Útifilmvetítés: Velence	Újbudai Szociális Szolgálat Gazdagréti Idősek Klubja 1118 Bp., Gazdagréti tér 1.	ingyenes	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-16.00 óra között a 786-6084 telefonszámon	
máj. 27.	hétfő	16.00-19.00	Bridzs 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	Új bridzs klub indul a kártya szerelmeseinek.

Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ
cím: 1112 Bp., Kérő u 3. | tel.: 372-4636 (ügyfélfogadás: minden hétköznap 9.00-14.00 óra között)

Keresse az Újbuda 60+ Programot a Facebookon is!

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
máj. 28.	kedd	09.00-10.00	Callanetics	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	1.300 Ft/alk., vagy 8 x 1.250 Ft/hó	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	Az órát tartja: Tauzin Csilla
máj. 28.	kedd	09.00-10.00	Izületi torna Horváth Péter tanár vezetésével	Gazdagrét-Csíkihegyek Általános Iskola 1118 Bp., Csíkihegyek utca 13-15.	2500 Ft/5 alk., 5000 Ft/10 alk.	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
máj. 28.	kedd	09.00-10.00	Eszperantó - középhaladó	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	
máj. 28.	kedd	09.30-10.30	Angol társalgási klub középhaladó	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Reid Augusztá 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
máj. 28.	kedd	09:00-10:00	Hahota jóga	Bikás park kék sportpálya melletti füves rész	ingyenes	Király Vilma 60+ Program önkéntes	06 20 946-9793	
máj. 28.	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	
máj. 28.	kedd	10.00-12.30	Tarokk, rómi, rejtvény klub	Kelen Civil Községek Háza 1119 Bp., Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Simon József önkéntes	A program ideje alatt a helyszínen, telefon 2066-840 e-mail: kelencivilkozosseg@ ujbuda.hu	a résztvevők maguk döntik el, melyik játékot választják
máj. 28.	kedd	10.45-11.45	Angol társalgási klub újrakezdő	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Bujákiné Szántó Zsófia 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	

Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ

cím: 1112 Bp., Kérő u 3. | tel.: 372-4636 (ügyfélfogadás: minden hétköznap 9.00-14.00 óra között)

Keresse az Újbuda 60+ Programot a Facebookon is!

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
máj. 28.	kedd	12.00-15.00	60+ Kondi torna	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	bérlet	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-67-88 telefonszámon	H1: 12.00, H2: 13.00, H3: 14.00, K: 15.00
máj. 28.	kedd	14.00-16.00	Döngicsélő - nyugdíjas klub	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-67-88 telefonszámon	
máj. 28.	kedd	14.00-18.00	Afázia Budai Tagozata	Kelen Civil Községek Háza 1119 Bp., Petzvál J. u. 42.		Szilágyi György önkéntessegítő	A program ideje alatt a helyszínen, telefon 2066-840 e-mail: kelencivilkozosseg@ujbuda.hu	A beszédnehezítettek rehabilitációs önszervező csoportjának szakmai foglalkozását Medgyessy László logopédus tartja alkalmanként
máj. 28.	kedd	14.00-19.00	Sakk Klub	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Sakk kedvelők klubja
máj. 28.	kedd	16.00-19.00	Kártya Klub	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	ingyenes	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	
máj. 28.	kedd	17.00-18.30	Alzheimer Cafe Meghívott vendég: dr. Szaszko Anikó neurológus	Malom Községi Tér, 1119 Bp., Fehérvári út 88/C	ingyenes	Benkó Erzsébet Nagy Ágnes USZOSZ	minden hétköznap 8.00-16.00 óra között a 06 70 492 0408 telefonszámon, vagy benko.erzsebet@uszosz.ujbuda.hu e-mail címen	Kérdések és válaszok a demenciáról neurológus szemszögéből

Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ

cím: 1112 Bp., Kérő u 3. | tel.: 372-4636 (ügyfélfogadás: minden hétköznap 9.00-14.00 óra között)

Keresse az Újbuda 60+ Programot a Facebookon is!

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
máj. 28.	kedd	18.00-19.30	Etele Helytörténeti Kör: Eklektika Kör Farkas Zsolt vezető 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	
máj. 29.	szerda	07.30 Találkozó: 07.30, Fogaskerekű városmajori végáll.	60+ természetjárás	Budai-hegység	ingyenes	Thaly Emese (Olajipari Tb.SE)	227-4089	Előzetes jelentkezés szükséges!
máj. 29.	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
máj. 29.	szerda	09.15-10.45	Szenior Örömtánc Andreával	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes		minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
máj. 29.	szerda	10.00-11.00	Zumba Gold	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	Kurzus díja: 6.000 Ft/10 alk., vagy 1.000 Ft/10 alk.	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	Az órát tartja: Ferencz Szilvia
máj. 29.	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 között a 372-4636 számon	

Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ
cím: 1112 Bp., Kérő u 3. | tel.: 372-4636 (ügyfélfogadás: minden hétköznap 9.00-14.00 óra között)

Keresse az Újbuda 60+ Programot a Facebookon is!

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
máj. 29.	szerda	11.00-12.00	Kezdő Zumba tanfolyam	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	Kurzus díja: 6000 Ft/10 alk., vagy 60+ kártyával 1000 Ft/10 alk.	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	Az órát tartja: Ferencz Szilvia A kedvezményes díj csak az első beiratkozáskor vehető igénybe annak, aki még nem vett részt zumba tanfolyamon
máj. 29.	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	
máj. 29.	szerda	11.00-12.00	Angol társalgási klub középszint	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 számon	
máj. 29.	szerda	11.15-12.45	Hölgybalett	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	
máj. 29.	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
máj. 29.	szerda	12.30-13.30	Do-in jóga	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes	Császár Edina	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
máj. 29.	szerda	14.00-15.00	Ízületi és gerinc torna	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	4400 Ft/4 alkalom 7400 Ft/8 alkalom	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Izületi és gerinctorna Nagy Katalin szakoktatóval

Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ

cím: 1112 Bp., Kérő u 3. | tel.: 372-4636 (ügyfélfogadás: minden hétköznap 9.00-14.00 óra között)

Keresse az Újbuda 60+ Programot a Facebookon is!

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
máj. 29.	szerda	14.00-17.00	Bridzs-Sakk Klub	Kelen Civil Közösségek Háza 1119 Bp., Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Kassai Mihályné, Sári 60+ Program önkéntes	A program ideje alatt a helyszínen, telefon 2066-840 e-mail: kelencivilkozosseg@ ujbuda.hu	Tichy-Rács József, sakk és bridzsoktató oktat: 14 -15 óráig
máj. 29.	szerda	15.00-16.30	Senior 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.
máj. 29.	szerda	15.00-17.00	Író- olvasó találkozó, egy tea mellett. Szabó Jolán író nő készül könyvének bemutatása.	Újbudai Szociális Szolgálat Szent Imre-város 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	
máj. 29.	szerda	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
máj. 30.	csütörtök	08.00-12.00	Őstermelői Piac	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.			424-5363	
máj. 30.	csütörtök	09.00-10.00	Callanetics	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	1.300 Ft/alk., vagy 8 x 1.250 Ft/hó	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	Az órát tartja: Tauzin Csilla

Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ

cím: 1112 Bp., Kérő u 3. | tel.: 372-4636 (ügyfélfogadás: minden hétköznap 9.00-14.00 óra között)

Keresse az Újbuda 60+ Programot a Facebookon is!

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
máj. 30.	csütörtök	09.00-10.00	Eszperantó - 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	
máj. 30.	csütörtök	09.00-10.00	Izületi torna Horváth Péter tanár vezetésével	Gazdagrét-Csíkihegyek Általános Iskola 1118 Bp., Csíkihegyek utca 13-15.	2500 Ft/5 alk., 5000 Ft/10 alk.	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
máj. 30.	csütörtök	09.00-12.15	60+ Pilates torna	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	bérlet	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-67-88 telefonszámon	H1: 09.00, H2: 10.00, H2: 11.00
máj. 30.	csütörtök	10.00-11.00	Eszperantó - 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	
máj. 30.	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
máj. 30.	csütörtök	15.00-16.00	3-1-2 meridiántorna	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Idős torna
máj. 30.	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	

Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ

cím: 1112 Bp., Kérő u 3. | tel.: 372-4636 (ügyfélfogadás: minden hétköznap 9.00-14.00 óra között)

Keresse az Újbuda 60+ Programot a Facebookon is!

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
máj. 30.	csütörtök	15.00-17.00	Híres festők és műveik: a szürrealizmus	Újbudai Szociális Szolgálat Keveháza Idősek Klubja 1119 Bp., Keveháza u 6.	ingyenes	Szabó Imréné USZOSZ	minden hétköznap 8.00-16.00 óra között a 06 1 786-6325 telefonszámon	Előadás és filmvetítés
máj. 30.	csütörtök	15.00-17.00	Papírvirágok készítése	Újbudai Szociális Szolgálat, Gazdagréti Idősek Klubja 1118 Bp., Gazdagréti tér 1.	ingyenes	Békésiné Lévai Mariann USZOSZ	minden hétköznap 8.00-16.00 óra között a 06 1 786-084 telefonszámon	
máj. 30.	csütörtök	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 összejövele
máj. 30.	csütörtök	16.00-18.00	Kelenvölgyi Festőiskola	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Kelenvölgyi Községi Ház	06 20 477-3186	Foglalkozásvezető: Barlai László
máj. 30.	csütörtök	17.15-18.45	Kényeztető jóga - feltöltődés testnek és léleknek	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	
máj. 31.	péntek	10.00-11.00	60+ Pilates (haladó)	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Kelenvölgyi Községi Ház	06 30 438-0156	Foglalkozásvezető: Kutasi Viktória
máj. 31.	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
máj. 31.	péntek	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Szentes Rezső 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
máj. 31.	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	

Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ

cím: 1112 Bp., Kérő u 3. | tel.: 372-4636 (ügyfélfogadás: minden hétköznap 9.00-14.00 óra között)

Keresse az Újbuda 60+ Programot a Facebookon is!

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
máj. 31.	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
máj. 31.	péntek	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Szentes Rezső 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
máj. 31.	péntek	16.00-18.00	Kelenvölgyi Festőiskola	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Kelenvölgyi Községi Ház	06 20 477-3186	Foglalkozásvezető: Barlai László
máj. 31.	péntek	18.00-20.00	Kelenvölgyi Festőiskola évadzáró kiállítása	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	ingyenes	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	

Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ

cím: 1112 Bp., Kérő u 3. | tel.: 372-4636 (ügyfélfogadás: minden hétköznap 9.00-14.00 óra között)

Keresse az Újbuda 60+ Programot a Facebookon is!