



## ÚJBUDA 60+ PROGRAM 2016. SZEPTEMBER HAVI PROGRAMLISTA



Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
minden nap	Találkozó: 16.00 Kérő u. 2. sz. társasház mellett	60+ Gyalogló Program Kisközösségi Gyaloglás Őrmező	Őrmező	ingyenes	Pázmándi Edit 60+ Program önkéntes	pazmandie@vipmail.hu	60 perc, emelkedő nincs, a séta lassú tempóban történik több megállással. Rossz idő esetén elmarad!
szept. 1. csütörtök	10.00	A hónap alkotója: Kozma Cecília Feketen-fehéren (fotók)	Albertfalvi Közösségi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Közösségi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon	A tárlat szeptember 30-ig látogatható nyitva tartási időben.
szept. 1. csütörtök	10:00-13:00	„Mesélj Nagyi”	Kelen Civil Közösségek Háza 1119 Bp., Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Tiszai Annamária színhátszervező, művészeti csoportvezető	A program ideje alatt a helyszínen, telefonon a 2066-840 vagy a 06 20-261-0057 számon illetve a kelencivilkozosseg@ujbuda.hu e-mail címen	Felkészítés mese-, versmondásra kisközösségekben, minden páratlan héten.
szept. 1. csütörtök	13.00-17.00	Állatkerti séta	USZOSZ Keveháza Idősek Klubja 1119 Bp., Keveháza u. 6.	Nyugdíjasoknak: 2.200 Ft	Szabó Imréné	06 1 786-6325	telefonos jelentkezés szükséges
szept. 1. csütörtök	15.00-17.00	Szavak Varázsa Alkotókör (irodalmi klub)	Albertfalvi Közösségi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Közösségi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon	

**Újbudai Szenior Programközpont**

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

weblap: idosbarat.ujbuda.hu | e-mail: 60plusz@ujbuda.hu

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
szept. 1. csütörtök	15.00–17.00	Számítástechnika a mindennapokban („Okos” eszközök biztonságos használata)	USZOSZ Gazdagréti Idősek Klubja 1118 Bp., Gazdagréti tér 1.	ingyenes	Geréb Gerda klubvezető	minden hétköznap 8.00-16.00 óra között a 786–6084 telefonszámon	Előzetes regisztráció szükséges
szept. 2. péntek	08.30-09.30	Szenior torna	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	1300 Ft/alkalom vagy 11000 Ft/hó	Őrmezei Közösségi Ház		Megelőző rekreációs (tartásjavító) torna vezetői: Nádai Krisztina
szept. 2. péntek	10.00-10.30	3-1-2 meridiántorna	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	ingyenes	Őrmezei Közösségi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007, 310-0644 telefonszámon	Egészségmegőrzés tradicionális kínai gyakorlatokkal, vezetői: Baloghné Gabi
szept. 2. 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 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
szept. 2. 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 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
szept. 2. péntek	16.00-18.00	Újbudai Botladozók Táncház	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	Belépő: 300 Ft	Őrmezei Közösségi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007, 310-0644 telefonszámon	A táncokat betanítja a Cavinton Táncsoport
szept. 2. péntek	18.00	Mediterránia Gedeon Péter építész grafikai kiállításának megnyitója	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	ingyenes	Őrmezei Közösségi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007, 310-0644 telefonszámon	Megtekinthető hétköznap 10-18 óráig

**Újbudai Szenior Programközpont**

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

weblap: idosbarat.ujbuda.hu | e-mail: 60plusz@ujbuda.hu

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
szept. 4. vasárnap	08.00-09.00	Katolikus Szentmise	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	ingyenes	Morus Szent Tamás Egyesület		Kelenföldi Szent Gellért plébánia felügyelete mellett
szept. 4. vasárnap	Találkozó: 9.00 Nyugati pu. pénztárak	60+ természetjárás	Budai-hg., Piliscsaba - Bükkös árok - Hosszú árok - Jági tó - Pilisszentiván 12 km, 300 m	ingyenes	Kiss Robin (Műanyag SC)	06 30 978-7739	Előzetes jelentkezést kér!
szept. 4. vasárnap	09.00-13.00	Autómodell börze	Kelenvölgyi Közösségi Ház 1116 Bp., Kardhegy u. 2.	Látogatók számára ingyenes!	Kelenvölgyi Autómodell Gyűjtők Klubja	Asztalfoglalás: Berta János 06 20 389-0442	Modellek, kiegészítők, tanácsadás, cseré és vásárlás. Szeptemberben újdonságként megjelennek az egyedi készítésű vasútmodellek is!
szept. 4. vasárnap	10.00-12.00	Református Istentisztelet	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	ingyenes	Őrmezei Református Misszió	780-6083	Lelkipásztor: Faragó Dávid
szept. 5. hétfő	08.30-09.30	Szenior torna	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	1300 Ft/alkalom vagy 11000 Ft/hó	Őrmezei Közösségi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007, 310-0644 telefonszámon	Megelőző rekreációs (tartásjavító) torna vezető: Nádai Krisztina
szept. 5. hétfő	09.00-09.50	Hahota jóga	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Domján Ferenc 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
szept. 5. hétfő	10.00-10.30	3-1-2 meridiántorna	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	ingyenes	Őrmezei Közösségi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007, 310-0644 telefonszámon	Egészségmegőrzés tradicionális kínai gyakorlatokkal, vezető: Baloghné Gabi

#### Újbudai Szenior Programközpont

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

weblap: idosbarat.ujbuda.hu | e-mail: 60plusz@ujbuda.hu

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
szept. 5. 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 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
szept. 5. hétfő	11.00-11.30	3-1-2 meridiántorna	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	bérlet	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon	
szept. 5. hétfő	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Sancz Klára Lujza 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
szept. 5. hétfő	11.00-13.00	Keresztretjévfektők klubja	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon	
szept. 5. hétfő	14.00-16.00	Élet az éveknek nyugdíjas klub	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon	
szept. 5. hétfő	15.00	Rejtvényfejtők klubja	Újbudai Polgármesteri Hivatal (1113 Bp., Zsombolyai u. 5.)	ingyenes		Gabonyi Erika (Újbuda Önkormányzata) 06 1 372-3482	
szept. 5. hétfő	16.00-18.00	Évadnyitó klubdelután. Programok megbeszélése: színház, filmvetítések stb.	USZOSZ Gazdagréti Idősek Klubja 1118 Bp., Gazdagréti tér 1.	ingyenes	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
szept. 6. kedd	09:00-09:50	3-1-2 meridiántorna	Kelen Civil Közösségek Háza 1119 Bp., Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Moczó Éva 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon vagy a kelencivilkozosseg@ ujbuda.hu e-mail címen	Ajánlott könnyű kis papucsot vagy tornacipőt hozni, lezser ruha javasolt.

#### Újbudai Szenior Programközpont

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

weblap: idosbarat.ujbuda.hu | e-mail: 60plusz@ujbuda.hu

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
szept. 6. kedd	09.00-10.00	Hahota jóga	Bikás park kék sportpálya melletti füves rész	ingyenes	Király Vilma 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
szept. 6. kedd	09.00-10.00	Izületi torna Horváth Péter tanár vezetésével	Gazdagrét-Csíkihegyek Általános Iskola 1118 Budapest, Csiki-hegyek u. 13-15.	2500 Ft/5 alkalom; 5000 Ft/10 alkalom	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
szept. 6. kedd	Találkozó 10:00 Ráckevei HÉV végállomásnál	60+ városismereti séta	Soroksár- Molnár-sziget (4 km)	ingyenes	Hattyárné Hidas Zsuzsa (CAOLA ALFA SE)	06 30 352-2694	túra időjárás függvényében változhat kb. 14.00 óráig tart a program
szept. 6. kedd	10.00-12.00	60+ Fotótanoda kezdőknek Kattintgatástól a kép megjelenítéséig	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Szalai Sándor 60+ Program önkéntes	akh.fototanoda@ gmail.com	Előzetes regisztráció és digitális fényképezőgép szükséges
szept. 6. 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 204-6788 telefonszámon	
szept. 6. kedd	10.00-12.30	Tarokk, rómi, rejtvény klub	Kelen Civil Közösségek Háza 1119 Bp., Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Kassai Mihályné 60+ Program önkéntes	A program ideje alatt a helyszínen, telefonon a 2066-840 vagy a 06 20 261-0057 számon illetve a kelencivilkozosseg@ ujbuda.hu e-mail címen	a résztvevők maguk döntenek el, melyik játékot választják
szept. 6. kedd	14.00-16.00	Döngicsélő nyugdíjas klub	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon	
szept. 6. kedd	14.00-17.00	Kozma Cecilia "Keretben" c. kiállításának megnyitója	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Újbuda 60+ Médiaműhely Fotósok (Áment Zsóka)	06 70 261-0369	

#### Újbudai Szenior Programközpont

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

weblap: idosbarat.ujbuda.hu | e-mail: 60plusz@ujbuda.hu

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
szept. 6. kedd	15.00-17.00	Afázia Egyesület Budai Tagozata	Kelen Civil Közösségek Háza 1119 Bp., Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Szilágyi György	A program ideje alatt a helyszínen, telefonon a 2066-840 vagy a 06 30 934 8916 számon illetve emailben: kelencivilkozosseg@ujbuda.hu	Az önszolgáltató csoport szakmai foglalkozását Fülei Viola, logopédus tartja alkalmanként
szept. 7. szerda	Találkozó: 7.30 Városmajor, Fogaskerekű végáll.	60+ természetjárás	Budai-hegység	ingyenes	Thaly Emese (Olajipari Tb SE)	227-4089	Előzetes jelentkezést kér!
szept. 7. szerda	Találkozó: 9.00 Bikás park Vahot és Bártfai utca sarkán található szürke épületnél (közterület- felügyelők épülete)	60+ Gyalogló Program Kisközösségi Gyaloglás Kelenföld	Kelenföld	ingyenes	Kassai Mihályné 60+ Program önkéntes	kasari37@gmail.com	két kör (1600 m) gyaloglása, emelkedő nélkül. Tempó igény szerint, inkább lassú. Zivatar, felhős szakadás esetén a gyaloglás elmarad!
szept. 7. szerda	09.00-10.00	Szenior torna	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	1300 Ft/alkalom vagy 11000 Ft/hó	Őrmezei Közösségi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007, 310-0644 telefonszámon	Megelőző rekreációs (tartásjavító) torna vezet: Nádai Krisztina
szept. 7. szerda	10.00-10.30	3-1-2 meridiántorna	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	ingyenes	Őrmezei Közösségi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007, 310-0644 telefonszámon	Egészségmegőrzés tradicionális kínai gyakorlatokkal, vezet: Balogné Gabi
szept. 7. szerda	10.00-10.30	3-1-2 meridiántorna	Feneketlen-tó Kómaci szobor	ingyenes	Szentgyörgyi Tamás 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	

**Újbudai Szenior Programközpont**

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

weblap: idosbarat.ujbuda.hu | e-mail: 60plusz@ujbuda.hu

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
szept. 7. szerda	10.30-12.00	Angol társalgási klub	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon	
szept. 7. szerda	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Szentgyörgyi Tamás 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
szept. 7. szerda	14.00-16.00	Ezüst klub	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	ingyenes	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007, 310-0644 telefonszámon	Társalgási Klub az őrmezei Vöröskeresztesek, szomszédsági önkéntesek és nyugdíjasok részére
szept. 7. szerda	14.00-17.00	Bridzs-Sakk Klub	Kelen Civil Közösségek Háza 1119 Bp., Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Kassai Mihályné 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon vagy a kelencivilkozosseg@ ujbuda.hu e-mail címen	Tichy-Rács József oktat 14 -15 óráig
szept. 7. szerda	16.00-17.30	Albertfalvai Polgárok Köre	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon	
szept. 8. csütörtök	09.00-10.00	Hahota jóga	Bikás park kék sportpálya melletti füves rész	ingyenes	Király Vilma 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
szept. 8. csütörtök	09.00-10.00	Izületi torna Horváth Péter tanár vezetésével	Gazdagrét-Csíkihegyek Általános Iskola 1118 Budapest, Csíki-hegyek u. 13-15.	2500 Ft/5 alkalom; 5000 Ft/10 alkalom	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
szept. 8. csütörtök	13.00 - 17.00	Kirándulás a Kopaszi-gátra	USZOSZ Keveháza Idősek Klubja 1119 Bp., Keveháza u.6	ingyenes	Keveháza Idősek klubja Szabó Imréné	06 1 786-6325	telefonos jelentkezés szükséges

**Újbudai Szenior Programközpont**

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

weblap: idosbarat.ujbuda.hu | e-mail: 60plusz@ujbuda.hu

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
szept. 8. csütörtök	14.00-18.00	Délutáni teázó	USZOSZ Kenderes Idős Klub 1116 Bp., Kenderes u. 4.	ingyenes	László Gábor klubvezető	06 1 789-2055, 06 70 492-0397	kártya klub, internetezés, beszélgetés egy csésze ital mellett
szept. 8. csütörtök	15.00-16.30	Német társalgási klub - haladó	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon	
szept. 8. csütörtök	15.00-17.00	Számítástechnika a mindennapokban (Excell táblázatokról röviden)	USZOSZ Gazdagréti Idősek Klubja 1118 Bp., Gazdagréti tér 1.	ingyenes	Geréb Gerda klubvezető	minden hétköznap 8.00-16.00 óra között a 786-6084 telefonszámon	Előzetes regisztráció szükséges
szept. 8. csütörtök	18.00-21.30	Filmklub	USZOSZ Szentimreváros Idősek Klubja 1113 Bp., Bocskai út 43-45.	ingyenes	USZOSZ Szentimreváros Idősek Klubja	Törökné Jordán Katalin	tjkatalin@gmail.com
szept. 9. péntek	08.30-09.30	Szenior torna	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	1300 Ft/alkalom vagy 11000 Ft/hó	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007, 310-0644 telefonszámon	Megelőző rekreációs (tartásjavító) torna vezet: Nádai Krisztina
szept. 9. péntek	10.00-10.30	3-1-2 meridiántorna	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	ingyenes	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007, 310-0644 telefonszámon	Egészségmegőrzés tradicionális kínai gyakorlatokkal, vezet: Baloghné Gabi
szept. 9. 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 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
szept. 9. 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 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	

#### Újbudai Szenior Programközpont

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

weblap: idosbarat.ujbuda.hu | e-mail: 60plusz@ujbuda.hu



Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
szept. 10. szombat	Találkozó: 7.50 Nyugati pu., a szobi vonat végénél	60+ természetjárás	Börzsöny hg., Nagy Hideg hegy (ide busszal megyünk fel) - Rakodó - Csóványos (kilátó) - Foltán kereszt - Cseresznyés völgy - Nógrád Táv:15 km. Szint: 350 m	ingyenes	Sepsey Katalin (Műanyag SC)	06 70 251-1493	Előzetes jelentkezést kér!
szept. 10. szombat	10.00-22.00	Őrmező Ünnepe 2016	Őrmező, Költők parkja	ingyenes	Őrmezei Közösségi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007, 310-0644 telefonszámon	szabadtéri fesztivál színes programokkal
szept. 10. szombat	12.00-13.00	60+ Médiaműhely rádiósainak magazinműsora a Civil Rádióban ismétlés	Civil Rádió FM 98.0		Újbuda 60+ Médiaműhely (Kéri Juli 60+ Program önkéntes)	06 30 453-8755	
szept. 11. vasárnap	10.00-22.00	Őrmező Ünnepe 2016	Őrmező, Költők parkja	ingyenes	Őrmezei Közösségi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007, 310-0644 telefonszámon	szabadtéri fesztivál színes programokkal
szept. 11. vasárnap	08.00-09.00	Katolikus Szentmise	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	ingyenes	Morus Szent Tamás Egyesület		Kelenföldi Szent Gellért plébánia felügyelete mellett
szept. 11. vasárnap	10.00-12.00	Református Istentisztelet	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	ingyenes	Őrmezői Református Misszió	780-6083	Lelkipásztor: Faragó Dávid
szept. 12. hétfő	08.30-09.30	Szenior torna	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	1300 Ft/alkalom vagy 11000 Ft/hó	Őrmezei Közösségi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007, 310-0644 telefonszámon	Megelőző rekreációs (tartásjavító) torna vezető: Nádai Krisztina
szept. 12. hétfő	09.00-09.50	Hahota jóga	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Domján Ferenc 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	

#### Újbudai Szenior Programközpont

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

weblap: idosbarat.ujbuda.hu | e-mail: 60plusz@ujbuda.hu

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
szept. 12. hétfő	10.00-10.30	3-1-2 meridiántorna	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	ingyenes	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007, 310-0644 telefonszámon	Egészségmegőrzés tradicionális kínai gyakorlatokkal, vezeti: Balogné Gabi
szept. 12. 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 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
szept. 12. hétfő	11.00-11.30	3-1-2 meridiántorna	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	bérlet	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon	
szept. 12. hétfő	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Sancz Klára Lujza 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
szept. 12. hétfő	14.00-16.00	Életet az éveknek nyugdíjas klub	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon	
szept. 12. hétfő	Találkozó: 15.30 Albertfalvi Községi Ház (1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.)	60+ Gyalogló Program Kisközségi Gyaloglás Albertfalva	Albertfalva	ingyenes	Habán Ildikó Molnár Vilmosné 60+ Program önkéntesek	haban.ildiko1@ gmail.com vagy 06 30 202- 0190	
szept. 12. hétfő	16.00-18.00	Útifilmvetítés: A Balaton-felvidék egyedi tájértékei. Szőlőhegyi kápolnák	USZOSZ Gazdagréti Idősek Klubja 1118 Bp., Gazdagréti tér 1.	ingyenes	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	

**Újbudai Szenior Programközpont**

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

weblap: idosbarat.ujbuda.hu | e-mail: 60plusz@ujbuda.hu

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
szept. 13. kedd	09:00-09:50	3-1-2 meridiántorna	Kelen Civil Közösségek Háza 1119 Bp., Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Moczó Éva 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon vagy a kelencivilkozosseg@ ujbuda.hu e-mail címen	Ajánlott könnyű kis papucsot vagy tornacipőt hozni, lezser ruha javasolt.
szept. 13. kedd	09.00-10.00	Hahota jóga	Bikás park kék sportpálya melletti füves rész	ingyenes	Király Vilma 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
szept. 13. kedd	09.00-10.00	Izületi torna Horváth Péter tanár vezetésével	Gazdagrét-Csíkihegyek Általános Iskola 1118 Budapest, Csíki-hegyek u. 13-15.	2500 Ft/5 alkalom; 5000 Ft/10 alkalom	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
szept. 13. kedd	Találkozó 9:00 Széll Kálmán téren az óránál	60+ városismereti séta Séta a Budakeszi Mamutfenyőkhöz		ingyenes	Soltész Ferencné (CAOLA-ALFA SE)	06 70 572-0184	túra időjárás függvényében változhat kb. 13.00 óráig tart a program
szept. 13. kedd	10.00-12.00	60+ Fotótanoda középhaladóknak Fényképezési és képfeldolgozási alapismeretek	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Szalai Sándor 60+ Program önkéntes	akh.fototanoda@ gmail.com	Előzetes regisztráció és Photoshoppal rendelkező laptop szükséges
szept. 13. 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 204-6788 telefonszámon	
szept. 13. kedd	10.00-12.30	Tarokk, rómi, rejtvény klub	Kelen Civil Közösségek Háza 1119 Bp., Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Kassai Mihályné 60+ Program önkéntes	A program ideje alatt a helyszínen, telefonon a 2066-840 számon vagy a kelencivilkozosseg@ ujbuda.hu e-mail címen	a résztvevők maguk döntenek el, melyik játékot választják
szept. 13. kedd	12:00-15:00	Gyógytorna haladó	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	bérlet	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon	Haladó 1: 12.00. Haladó 2: 13.00, Haladó 3: 14.00

**Újbudai Szenior Programközpont**

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

weblap: idosbarat.ujbuda.hu | e-mail: 60plusz@ujbuda.hu

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
szept. 13. kedd	13.00-17.00	Kreatív műhely: Decoupage technika	USZOSZ Albertfalva Idősek Klubja 1116 Bp., Kisújszállás u. 10.	ingyenes	Pap-Dávid Anna klubvezető	minden hétköznap 8.00-16.00 óra között a 789-2951-es telefonszámon	Előzetes bejelentkezés szükséges
szept. 13. kedd	14.00-16.00	Döngicsélő - nyugdíjas klub	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon	
szept. 13. kedd	15.00-17.00	Afázia Budai Tagozata	Kelen Civil Közösségek Háza 1119 Bp., Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Szilágyi György	A program ideje alatt a helyszínen, telefonon a 2066-840 vagy a 06 30 934 8916 számon illetve emailben: kelencivilkozosseg@ ujbuda.hu	Az önszervező csoport szakmai foglalkozását Fülei Viola, logopédus tartja alkalmanként
szept. 13. kedd	18.00- 19.30	Zsolti Bácsi Konyhája - témánk a grillezés	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	300 forint	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon	
szept. 14. szerda	Találkozó: 7.30 Városmajor, Fogaskerekű végáll.	60+ természetjárás	Budai-hegység	ingyenes	Thaly Emese (Olajipari Tb SE)	227-4089	Előzetes jelentkezést kér!
szept. 14. szerda	Találkozó: 8.50 Széll Kálmán tér, 6-os vill.	60+ természetjárás	Budai hegység, Nagykovácsi - Vöröspocsolyás hát - Fekete fej - Hárs hegy (kilátó) - Hűvösvgy., vagy Szépjuhászné 12 km, 350 m	ingyenes	Somóczi Szilvia (CAOLA)	06 30 340-3490	Előzetes jelentkezést kér!

#### Újbudai Szenior Programközpont

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

weblap: idosbarat.ujbuda.hu | e-mail: 60plusz@ujbuda.hu

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
szept. 14. szerda	Találkozó: 9.00 Bikás park Vahot és Bártfai utca sarkán található szürke épületnél (közterület- felügyelők épülete)	60+ Gyalogló Program Kisközösségi Gyaloglás Kelenföld	Kelenföld	ingyenes	Kassai Mihályné 60+ Program önkéntes	kasari37@gmail.com	két kör (1600 m) gyalglása, emelkedő nélkül. Tempó igény szerint, inkább lassú. Zivatar, felhős szakadás esetén a gyaloglás elmarad!
szept. 14. szerda	09.00-10.00	Szenior torna	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	1300 Ft/alkalom vagy 11000 Ft/hó	Őrmezei Közösségi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007, 310-0644 telefonszámon	Megelőző rekreációs (tartásjavító) torna vezet: Nádai Krisztina
szept. 14. szerda	10.00-10.30	3-1-2 meridiántorna	Feneketlen-tó Kömeci szobor	ingyenes	Szentgyörgyi Tamás 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
szept. 14. szerda	10.00-10.30	3-1-2 meridiántorna	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	ingyenes	Őrmezei Közösségi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007, 310-0644 telefonszámon	Egészségmegőrzés tradicionális kínai gyakorlatokkal, vezet: Baloghné Gabi
szept. 14. szerda	10.00-13.00	Múzeumlátogatás	Mentő Múzeum 1055 Budapest, Markó u. 22.	800 Ft/fő (70 év felett ingyenes)	Polgár Tiborné USZOSZ	789-3022 06 70 492 0380 polgar.tiborne @uszosz.ujbuda.hu	Előzetes bejelentkezést kérünk szeptember 12-ig.
szept. 14. szerda	10.30-12.00	Angol társalgási klub	Albertfalvi Közösségi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Közösségi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon	
szept. 14. szerda	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Szentgyörgyi Tamás 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	

#### Újbudai Szenior Programközpont

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

weblap: idosbarat.ujbuda.hu | e-mail: 60plusz@ujbuda.hu

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
szept. 14. szerda	13.00-18.00	Délutáni teázó	USZOSZ Kenderes Idős Klub 1116 Bp., Kenderes u. 4.	ingyenes	László Gábor klubvezető	06 1 789-2055, 06 70 4920-397	kártya klub, internetezés, beszélgetés egy csésze ital mellett
szept. 14. szerda	13.30-15.30	Dietetikai tanácsadás	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Újbudai Szenior Programközpont	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	Előzetes regisztráció szükséges
szept. 14. szerda	15.00-17.00	Bridzs-Sakk Klub	Kelen Civil Közösségek Háza 1119 Bp., Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Kassai Mihályné 60+ Program önkéntes	A program ideje alatt a helyszínen, telefonon a 2066-840 számon vagy a kelencivilkozosseg@ ujbuda.hu	Tichy-Rács József oktat 14 -15 óráig
szept. 14. szerda	15.30	60+ Ezüstkar énekkari próba	Lágymányosi Bárdos Lajos Kéttannyelvű Általános Iskola 1117 Bp., Baranyai u. 45-47.	ingyenes	Békés Gyöngyi	gyongy.bekes@ gmail.com e-mail címen, vagy a 06 30 408-0614 telefonon az esti órákban	Folyamatosan lehet csatlakozni a körushoz
szept. 14. szerda	16.00-17.30	Albertfalvai Polgárok Köre	Albertfalvi Közösségi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Közösségi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon	
szept. 14. szerda	18.30-21.00	Női Sarok - Hogyan meríthetünk erőt női szerepeinkben a mesékből, vendég: Kerekes Valéria mesélés kutató, egyetemi oktató	Albertfalvi Közösségi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Közösségi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon	
szept. 15. csütörtök	Találkozó: 9.00 Bikás park Bártfai és Vahot utca sarka Közterület- felügyelők épülete	60+ Gyalogló Program közösségi séta	Bikás park	ingyenes	Újbuda 60+ Program	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	

**Újbudai Szenior Programközpont**

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

weblap: idosbarat.ujbuda.hu | e-mail: 60plusz@ujbuda.hu

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
szept. 15. csütörtök	09.00-10.00	Izületi torna Horváth Péter tanár vezetésével	Gazdagrét-Csíkihegyek Általános Iskola 1118 Budapest, Csíki-hegyek u. 13-15.	2500 Ft/5 alkalom; 5000 Ft/10 alkalom	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
szept. 15. csütörtök	09.00-10.00	Hahota joga	Bikás park kék sportpálya melletti füves rész	ingyenes	Király Vilma 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
szept. 15. csütörtök	09.00-10.00	Eszperantó kezdő nyelvtanfolyam	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon	
szept. 15. csütörtök	10.00-11.00	Eszperantó haladó nyelvtanfolyam	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-67-88 telefonszámon	
szept. 15. csütörtök	10.00-12.00	60+ Fotótanoda haladóknak Fényképezéstől a kép feldolgozásáig	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Szalai Sándor 60+ Program önkéntes	akh.fototanoda@gmail.com	Előzetes regisztráció és Photoshoppal rendelkező laptop szükséges
szept. 15. csütörtök	10:00-12:00	„Mesélj Nagyi”	Kelen Civil Közösségek Háza 1119 Bp., Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Tiszai Annamária színjátszó-rendező, művészeti csoportvezető	A program ideje alatt a helyszínen, telefonon a 2066-840 vagy a 06 20-261-0057 számon illetve a kelencivilkozosseg@ujbuda.hu e-mail címen	Felkészítés mese-, versmondásra kisközösségben, minden páratlan héten.
szept. 15. csütörtök	13.00-17.00	„Egy kis történelem” Felfedezések és hódítások: A Paradicsom meghódítása	USZOSZ Keveháza Idősek Klubja 1119 Bp., Keveháza u. 6.	ingyenes	Keveháza Idősek klubja Szabó Imréné	06 1 786-6325	Történelmi témájú filmek sorozatát indítjuk, az első film, Amerika felfedezéséről szól
szept. 15. csütörtök	13.00-18.00	Délutáni teázó	USZOSZ Kenderes Idős Klub 1116 Bp., Kenderes u. 4.	ingyenes	László Gábor klubvezető	06 1 789-2055, 06 70 4920-397	kártya klub, internetezés, beszélgetés egy csésze ital mellett

**Újbudai Szenior Programközpont**

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

weblap: idosbarat.ujbuda.hu | e-mail: 60plusz@ujbuda.hu

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
szept. 15. csütörtök	15.00-16.30	Német társalgási klub - haladó	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon	
szept. 15. csütörtök	15.00-17.00	Számítástechnika a mindennapokban (Dokumentumok mentése)	USZOSZ Gazdagréti Idősek Klubja 1118. Bp., Gazdagréti tér 1.	ingyenes	Geréb Gerda klubvezető	minden hétköznap 8.00-16.00 óra között a 786 – 6084 telefonszámon	Előzetes regisztráció szükséges
szept. 15. csütörtök	15.15-16.45	Jóga (Etká)	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	650 forint	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon	
szept. 16. péntek	08.30-09.30	Szenior torna	Órmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	1300 Ft/alkalom vagy 11000 Ft/hó	Órmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007, 310-0644 telefonszámon	Megelőző rekreációs (tartásjavító) torna vezető: Nádai Krisztina
szept. 16. péntek	10.00-10.30	3-1-2 meridiántorna	Órmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	ingyenes	Órmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007, 310-0644 telefonszámon	Egészségmegőrzés tradicionális kínai gyakorlatokkal, vezető: Balogné Gabi
szept. 16. 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 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
szept. 16. 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 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
szept. 16. péntek	18.00-20.00	Jazz-Est	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy u. 2.	600 Ft	Kelenvölgyi Községi Ház	Kelenvölgyi Községi Ház (kkh@ujbuda.hu; 1/424-5363)	Bathó Lajos és barátai trió koncertje a klasszikus jazz kedvelőinek

#### Újbudai Szenior Programközpont

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

weblap: idosbarat.ujbuda.hu | e-mail: 60plusz@ujbuda.hu



Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
szept. 17. szombat	Találkozó: 7.45 Batthyány tér HÉV	60+ természetjárás	Visegrádi hegység, Pilisszentlászló - Spartacus ösvény - Visegrád 12 km, 200 m	ingyenes	Méri Sándorné (CAOLA)	06 30 549-8457	
szept. 17. szombat	10.00-14.00	Gyógyító kreativitás Családi egészségnap	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy u. 2.	Ingyenes	CLUBNETCET Internetes Ismeretterjesztő Egyesület (Újbuda Önkormányzatának támogatásával)	Mozga Márta 06 20 215-8620 Mozga@clubnetcet.hu) vagy Kelenvölgyi Közöségi Ház (06 1 424-5363; kkh@ujbuda.hu)	Gyógyhatású ékszeres, ásványok, testi és lelki egészségőrzők, ezotéria, tarot, idősjóga,...
szept. 18. vasárnap	Találkozó: 7.45 Batthyány tér HÉV	60+ természetjárás	Pilis-hg., Két bükkfa ny. - Pilisszentlélek - Hoffmann kunyhó - Szakó ny. - Dobogókő, 13 km, 450 m	ingyenes	Somóczy Szilvia (CAOLA)	06 30 340-3490	Előzetes jelentkezést kér!
szept. 18. vasárnap	08.00-09.00	Katolikus Szentmise	Órmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	ingyenes	Morus Szent Tamás Egyesület		Kelenföldi Szent Gellért plébánia felügyelete mellett
szept. 18. vasárnap	10.00-12.00	Református Istentisztelet	Órmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	ingyenes	Órmezei Református Misszió	780-6083	Lelkipásztor: Faragó Dávid
szept. 19. hétfő	08.30-09.30	Szenior torna	Órmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	1300 Ft/alkalom vagy 11000 Ft/hó	Órmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007, 310-0644 telefonszámon	Megelőző rekreációs (tartásjavító) torna vezet: Nádai Krisztina
szept. 19. hétfő	09.00-09.50	Hahota jóga	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Domján Ferenc 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
szept. 19. hétfő	10.00-10.30	3-1-2 meridiántorna	Órmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	ingyenes	Órmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007, 310-0644 telefonszámon	Egészségmegőrzés tradicionális kínai gyakorlatokkal, vezet: Balogné Gabi

**Újbudai Szenior Programközpont**

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

weblap: idosbarat.ujbuda.hu | e-mail: 60plusz@ujbuda.hu

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
szept. 19. hétfő	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcso u. 3.	ingyenes	Sancz Klára Lujza 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
szept. 19. hétfő	11.00-11.30	3-1-2 meridiántorna	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon	
szept. 19. hétfő	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcso u. 3.	ingyenes	Sancz Klára Lujza 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
szept. 19. hétfő	14.00-16.00	Életet az éveknek nyugdíjas klub	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon	
szept. 19. hétfő	Találkozó: 15.30 Albertfalvi Községi Ház (1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.)	60+ Gyalogló Program Kisközségi Gyaloglás Albertfalva	Albertfalva	ingyenes	Habán Ildikó Molnár Vilmosné 60+ Program önkéntesek	haban.ildiko1@ gmail.com vagy 06 30 202- 0190	
szept. 19. hétfő	16.00-18.00	Utifilmvetítés: A Balaton-felvidék egyedi tájértékei: Várak és várromok	USZOSZ Gazdagréti Idősek Klubja 1118 Bp., Gazdagréti tér 1.	ingyenes	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
szept. 20. kedd	09:00-09:50	3-1-2 meridiántorna	Kelen Civil Közösségek Háza 1119 Bp., Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Moczó Éva 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon vagy a kelencivilkozosseg@ ujbuda.hu e-mail címen	Ajánlott könnyű kis papucsot vagy tornacipőt hozni, lezser ruha javasolt.

#### Újbudai Szenior Programközpont

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

weblap: idosbarat.ujbuda.hu | e-mail: 60plusz@ujbuda.hu

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
szept. 20. kedd	09.00-10.00	Hahota joga	Bikás park kék sportpálya melletti füves rész	ingyenes	Király Vilma 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
szept. 20. kedd	09.00-10.00	Eszperantó nyelvtanfolyam	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-67-88 telefonszámon	
szept. 20. kedd	09.00-10.00	Izületi torna Horváth Péter tanár vezetésével	Gazdagrét-Csíkihegyek Általános Iskola 1118 Budapest, Csíki-hegyek u. 13-15.	2500 Ft/5 alkalom; 5000 Ft/10 alkalom	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
szept. 20. kedd	10.00-12.00	Kézimunka kör	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon	
szept. 20. kedd	10.00-12.00	60+ Fotótanoda kezdőknek Kattintgatástól a kép megjelenítéséig	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45.	ingyenes	Szalai Sándor 60+ Program önkéntes	akh.fototanoda@ gmail.com	Előzetes regisztráció és digitális fényképezőgép szükséges
szept. 20. kedd	10.00-12.30	Tarokk, rómi, rejtvény klub	Kelen Civil Közösségek Háza 1119 Bp., Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Kassai Mihályné 60+ Program önkéntes	A program ideje alatt a helyszínen, telefonon a 2066-840 számon vagy a kelencivilkozosseg@ ujbuda.hu e-mail címen	a résztvevők maguk döntenek el, melyik játékot választják
szept. 20. kedd	12.00-16.00	Gyógytorna	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	bérlet	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon	Haladó 1: 12.00, Haladó 2: 13.00, Haladó 3: 14.00, Kezdő: 15.00
szept. 20. kedd	13.00-17.00	Virtuális utazás Velencébe	USZOSZ Albertfalva Idősek Klubja 1116 Bp., Kisújszállás u. 10.	ingyenes	Pap-Dávid Anna klubvezető	minden hétköznap 8.00-16.00 óra között a 789-2951-es telefonszámon	

#### Újbudai Szenior Programközpont

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

weblap: idosbarat.ujbuda.hu | e-mail: 60plusz@ujbuda.hu

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
szept. 20. kedd	14.00-16.00	Döngicsélő - nyugdíjas klub	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon	
szept. 20. kedd	14.00-17.00	A digitális fotózás elsajátítása, a képek javítási lehetőségeinek megtanulása. Jó idő esetén fotóséta!	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső utca 3.	ingyenes	Újbuda 60+ Médiaműhely Fotósok (Áment Zsóka 60+ Program önkéntes)	06 70 261-0369	
szept. 20. kedd	15.00-17.00	Afázia Budai Tagozata	Kelen Civil Közösségek Háza 1119 Bp., Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Szilágyi György	A program ideje alatt a helyszínen, telefonon a 2066-840 vagy a 06 30 934 8916 számon illetve emailben: kelencivilkozosseg@ujbuda.hu	Az önszervező csoport szakmai foglalkozását Fülei Viola, logopédus tartja alkalmanként
szept. 21. szerda	Találkozó: 7.30 Városmajor, Fogaskerekű végáll.	60+ természetjárás	Budai-hegység	ingyenes	Thaly Emese (Olajipari Tb SE)	227-4089	Előzetes jelentkezést kér!
szept. 21. szerda	Találkozó: 7.30 Stadionok VOLÁN p.u.	60+ természetjárás	Mátra hg., Mátraháza - Csó réti víztározó - Galyatető (ebédlehetőség) 12 km, 350 m	ingyenes	Somóczi Szilvia (CAOLA)	06 30 340-3490	Előzetes jelentkezést kér!
szept. 21. szerda	Találkozó: 9.00 Bikás park Vahot és Bártfai utca sarkán található szürke épületnél (közterület- felügyelő épülete)	60+ Gyalogló Program Kisközösségi Gyaloglás Kelenföld	Kelenföld	ingyenes	Kassai Mihályné 60+ Program önkéntes	kasari37@gmail.com	két kör (1600 m) gyaloglása, emelkedő nélkül. Tempó igény szerint, inkább lassú. Zivatar, felhőszakadás esetén a gyaloglás elmarad!

**Újbudai Szenior Programközpont**

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

weblap: idosbarat.ujbuda.hu | e-mail: 60plusz@ujbuda.hu

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
szept. 21. szerda	09.00-10.00	Szenior torna	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	1300 Ft/alkalom vagy 11000 Ft/hó	Őrmezei Közösségi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007, 310-0644 telefonszámon	Megelőző rekreációs (tartásjavító) torna vezet: Nádai Krisztina
szept. 21. szerda	09.30-10.30	Német társalgási klub	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Adolffné Szederjei Ágnes 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
szept. 21. szerda	10.00-10.30	3-1-2 meridiántorna	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	ingyenes	Őrmezei Közösségi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007, 310-0644 telefonszámon	Egészségmegőrzés tradicionális kínai gyakorlatokkal, vezet: Balogné Gabi
szept. 21. szerda	10.00-10.30	3-1-2 meridiántorna	Feneketlen-tó Kömácsi szobor	ingyenes	Szentgyörgyi Tamás 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
szept. 21. szerda	10.30-12.00	Angol társalgási klub	Albertfalvi Közösségi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45.	ingyenes	Albertfalvi Közösségi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon	
szept. 21. szerda	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Szentgyörgyi Tamás 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
szept. 21. szerda	13.00-18.00	Délutáni teázó	USZOSZ Kenderes Idős Klub, 1116 Bp. Kenderes u.4	ingyenes	László Gábor klubvezető	06 1 789-2055, 06 70 4920-397	kártya klub, internetezés, beszélgetés egy csésze ital mellett
szept. 21. szerda	14.00	"Kulturális örökségünk - a táj: a Sas-hegy tájtörténete" előadás	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Duna-Ipoly Nemzeti Park Újbuda Önkormányzata	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	

**Újbudai Szenior Programközpont**

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

weblap: idosbarat.ujbuda.hu | e-mail: 60plusz@ujbuda.hu

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
szept. 21. szerda	14.00-17.00	Bridzs-Sakk Klub	Kelen Civil Közösségek Háza 1119 Bp., Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Kassai Mihályné 60+ Program önkéntes	A program ideje alatt a helyszínen, telefonon a 2066-840 számon vagy a kelencivilkozosseg@ujbuda.hu	Tichy-Rács József oktat 14 -15 óráig
szept. 21. szerda	14.00-17.00	Kreatív műhely Képeslap készítés kvilling technikával	USZOSZ Szentimreváros Idősek Klubja 1113 Bp., Bocskai út 43-45.	ingyenes	Polgár Tiborné USZOSZ	789-3022 06 70 492-0380 polgar.tiborne @uszosz.ujbuda.hu	
szept. 21. szerda	15.30	60+ Ezüstkar énekkari próba	Lágymányosi Bárdos Lajos Kéttannyelvű Általános Iskola 1117 Bp., Baranyai u. 45-47.	ingyenes	Békés Gyöngyi	gyongy.bekes@ gmail.com e-mail címen, vagy a 06 30 408-0614 telefonon az esti órákban	Folyamatosan lehet csatlakozni a kórushoz
szept. 21. szerda	16.00-17.30	Albertfalvi Polgárok Köre	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon	
szept. 21. szerda	18.00-19.00	Itt élek köztetek - kiállítás megnyitó Merza Gábor fotóiból	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon	A tárlat okt. 18-ig látogatható!
szept. 22. csütörtök	Találkozó: 9.00 Bikás park Bártfai és Vahot utca sarka Közterület- felügyelők épülete	60+ Gyalogló Program közösségi séta	Bikás park	ingyenes	Újbuda 60+ Program	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
szept. 22. csütörtök	09.00-10.00	Izületi torna Horváth Péter tanár vezetésével	Gazdagrét-Csíkihegyek Általános Iskola 1118 Budapest, Csíki-hegyek u. 13-15.	2500 Ft/5 alkalom; 5000 Ft/10 alkalom	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	

#### Újbudai Szenior Programközpont

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

weblap: idosbarat.ujbuda.hu | e-mail: 60plusz@ujbuda.hu

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
szept. 22. csütörtök	09.00-10.00	Hahota jóga	Bikás park kék sportpálya melletti füves rész	ingyenes	Király Vilma 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
szept. 22. csütörtök	09.00-10.00	Eszperantó kezdő nyelvtanfolyam	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon	
szept. 22. csütörtök	Találkozó 9.15 Fehérvári út, 1-es villamos végállomása (közlekedés villamos és autóbussszal)	"Wellness az ókorban" kiállítás megtekintése	Aquincumi Múzeum 1031 Budapest, Szentendrei út 135.	Belépő 70 év alatt 800 Ft, idegenvezetés 5000 Ft/csoport, létszámtól függő	Buliczka Jutka Ezüstnet Egyesület	buliczkajutka@ gmail.com email címen vagy minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	Előzetes jelentkezést kérünk a megadott elérhetőségeken, kb. 10.30-12.00-ig tart
szept. 22. csütörtök	10.00-11.00	Eszperantó haladó nyelvtanfolyam	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon	
szept. 22. csütörtök	13.00-17.00	Dzsingisz Kán	USZOSZ Keveháza Idősek klubja, 1119. Keveháza u. 6	ingyenes	Keveháza Idősek klubja Szabó Imréné	06 1 786-6325	Egy legendás hadvezér élete
szept. 22. csütörtök	13.00-18.00	Délutáni teázó	USZOSZ Kenderes Idős Klub 1116 Bp., Kenderes u. 4	ingyenes	László Gábor klubvezető	06 1 789-2055, 06 70 4920-397	kártya klub, internetezés, beszélgetés egy csésze ital mellett
szept. 22. csütörtök	15.00-16.30	Német társalgási klub - haladó	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon	
szept. 22. csütörtök	15.00-17.00	Őszi termékekből lakásdekoráció készítése	USZOSZ Gazdagréti Idősek Klubja 1118. Bp., Gazdagréti tér 1.	ingyenes	Geréb Gerda klubvezető	minden hétköznap 8.00-16.00 óra között a 786 – 6084 telefonszámon	

**Újbudai Szenior Programközpont**

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

weblap: idosbarat.ujbuda.hu | e-mail: 60plusz@ujbuda.hu

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
szept. 22. csütörtök	15.15-16.45	Jóga (Etká)	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45.	650 forint	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon	
szept. 23. péntek	08.30-09.30	Szenior torna	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	1300 Ft/alkalom vagy 11000 Ft/hó	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007, 310-0644 telefonszámon	Megelőző rekreációs (tartásjavító) torna vezető: Nádai Krisztina
szept. 23. péntek	10.00-10.30	3-1-2 meridiántorna	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	ingyenes	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007, 310-0644 telefonszámon	Egészségmegőrzés tradicionális kínai gyakorlatokkal, vezető: Balogné Gabi
szept. 23. 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 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
szept. 23. 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 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
szept. 24. szombat	Találkozó: 8.45 Árpád híd Volán pu.	60+ természetjárás	Zajnáti hegyek, Kopárcsárda - Pilisvörösvár (kálvária, tájház) 10 km, 100 m	ingyenes	Hattyár Zsuzsa (CAOLA)	06 30 352-2694	
szept. 24. szombat	10.00-11.00	A világgá ment csacsi és bari - az Ákom-Bákom Bábcsoport zenés előadása	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45.	600 forint	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon	
szept. 24. szombat	12.00-13.00	60+ Médiaműhely rádiósainak magazinműsora a Civil Rádióban új adás	Civil Rádió FM 98.0		Újbuda 60+ Médiaműhely (Kéri Juli 60+ Program önkéntes)	06 30 453-8755	

#### Újbudai Szenior Programközpont

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

weblap: idosbarat.ujbuda.hu | e-mail: 60plusz@ujbuda.hu



Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
szept. 24. szombat	19.00-22.00	Nosztalgia Táncest Bakcsi Bélával	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	Belépődíj: 1000 Ft	Őrmezei Közösségi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007, 310-0644 telefonszámon	Asztalfoglalás, jegyvásárlás hétfőtől péntekig 10-18 óráig, a közösségi házban
szept. 25. vasárnap	Találkozó: 7.45 Batthyány tér HÉV	60+ természetjárás	Pilis hg., Pilisszentlászló - Akasztó h. - Prédikálószerék (kilátó) - Királykúti ny. - Dobogókő 14 km, 500 m	ingyenes	Somóczi Szilvia (CAOLA)	06 30 340-3490	Előzetes jelentkezést kér!
szept. 25. vasárnap	08.00-09.00	Katolikus Szentmise	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	ingyenes	Morus Szent Tamás Egyesület		Kelenföldi Szent Gellért plébánia felügyelete mellett
szept. 25. vasárnap	10.00-12.00	Református Istentisztelet	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	ingyenes	Őrmezei Református Misszió	780-6083	Lelkipásztor: Faragó Dávid
szept. 26. hétfő	08.30-09.30	Szenior torna	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	1300 Ft/alkalom vagy 11000 Ft/hó	Őrmezei Közösségi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007, 310-0644 telefonszámon	Megelőző rekreációs (tartásjavító) torna vezet: Nádai Krisztina
szept. 26. hétfő	09.00-09.50	Hahota joga	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Domján Ferenc 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
szept. 26. hétfő	10.00-10.30	3-1-2 meridiántorna	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	ingyenes	Őrmezei Közösségi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007, 310-0644 telefonszámon	Egészségmegőrzés tradicionális kínai gyakorlatokkal, vezet: Balogné Gabi
szept. 26. 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 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	

#### Újbudai Szenior Programközpont

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

weblap: idosbarat.ujbuda.hu | e-mail: 60plusz@ujbuda.hu

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
szept. 26. hétfő	11.00-11.30	3-1-2 meridiántorna	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45.	bérlet	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon	
szept. 26. hétfő	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Sancz Klára Lujza 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
szept. 26. hétfő	14.00-16.00	Életet az éveknek - nyugdíjas klub	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon	
szept. 26. hétfő	Találkozó: 15.30 Albertfalvi Községi Ház (1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.)	60+ Gyalogló Program Kisközösségi Gyaloglás Albertfalva	Albertfalva	ingyenes	Habán Ildikó Molnár Vilmosné 60+ Program önkéntesek	haban.ildiko1@gmail.com vagy 06 30 202-0190	
szept. 26. hétfő	16.00-18.00	Körbe a Balaton mentén nevezetességek megtekintése	USZOSZ Gazdagréti Idősek Klubja 1118 Bp., Gazdagréti tér 1.	ingyenes	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
szept. 27. kedd	Találkozó: 8.00 Budai Párkszínpad	Madárgyűrűzéssel egybekötött kirándulás a Tápai-Hajta menti Famosi madárvártába		ingyenes	Duna-Ipoly Nemzeti Park Újbuda Önkormányzata	06 30 477-6720, sashegy@dimpig.hu vagy minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	Utazás különbusszal, korlátozott létszámban fogadunk el jelentkezéseket
szept. 27. kedd	09:00-09:50	3-1-2 meridiántorna	Kelen Civil Közösségek Háza 1119 Bp., Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Moczó Éva 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon vagy a kelencivilkozosseg@ ujbuda.hu e-mail címen	Ajánlott könnyű kis papucsot vagy tornacipőt hozni, lezser ruha javasolt.

#### Újbudai Szenior Programközpont

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

weblap: idosbarat.ujbuda.hu | e-mail: 60plusz@ujbuda.hu

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
szept. 27. kedd	09.00-10.00	Eszperantó nyelvtanfolyam	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon	
szept. 27. kedd	09.00-10.00	Hahota jóga	Bikás park kék sportpálya melletti füves rész	ingyenes	Király Vilma 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
szept. 27. kedd	09.00-10.00	Izületi torna Horváth Péter tanár vezetésével	Gazdagrét-Csíkihegyek Általános Iskola 1118 Budapest, Csíki-hegyek u. 13-15.	2500 Ft/5 alkalom; 5000 Ft/10 alkalom	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
szept. 27. kedd	10.00-12.00	Kézimunka kör	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon	
szept. 27. kedd	10.00-12.00	60+ Fotótanoda középhaladóknak Fényképezési és képfeldolgozási alapismeretek	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45.	ingyenes	Szalai Sándor 60+ Program önkéntes	akh.fototanoda@ gmail.com	Előzetes regisztráció és Photoshoppal rendelkező laptop szükséges
szept. 27. kedd	10.00-12.30	Tarokk, rómi, rejtvény klub	Kelen Civil Közösségek Háza 1119 Bp., Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Kassai Mihályné 60+ Program önkéntes	A program ideje alatt a helyszínen, telefonon a 2066-840 számon vagy a kelencivilkozosseg@ ujbuda.hu	a résztvevők maguk döntenek, melyik játékot választják
szept. 27. kedd	12.00-16.00	Gyógytorna	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45.	bérlet	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon	Haladó 1: 12.00, Haladó 2: 13.00, Haladó 3: 14.00, Kezdő: 15.00
szept. 27. kedd	14.00-16.00	Döngicsélő - nyugdíjas klub	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon	

#### Újbudai Szenior Programközpont

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

weblap: idosbarat.ujbuda.hu | e-mail: 60plusz@ujbuda.hu

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
szept. 27. kedd	15.00-17.00	Afázia Budai Tagozata	Kelen Civil Közösségek Háza 1119 Bp., Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Szilágyi György	A program ideje alatt a helyszínen, telefonon a 2066-840 vagy a 06 30 934 8916 számon illetve emailben: kelencivilkozosseg@ujbuda.hu	Az önszolgáltató csoport szakmai foglalkozását Fülei Viola, logopédus tartja alkalmanként
szept. 28. szerda	Találkozó: 7.30 Városmajor, Fogaskerekű végáll.	60+ természetjárás	Budai-hg.	ingyenes	Thaly Emese (Olajipari Tb SE)	227-4089	Előzetes jelentkezést kér!
szept. 28. szerda	Találkozó: 8.50 Széll Kálmán tér, 6-os vill.	60+ természetjárás	Budai hegység, Nagykovácsi - Kutya hegy - Piliscsaba 13 km, 250 m	ingyenes	Somóczy Szilvia (CAOLA)	06 30 340-3490	Előzetes jelentkezést kér!
szept. 28. szerda	Találkozó: 9.00 Bikás park Vahot és Bártfai utca sarkán található szürke épületnél (közterület- felügyelők épülete)	60+ Gyalogló Program Kisközösségi Gyaloglás Kelenföld	Kelenföld	ingyenes	Kassai Mihályné 60+ Program önkéntes	kasari37@gmail.com	két kör (1600 m) gyaloglása, emelkedő nélkül. Tempó igény szerint, inkább lassú. Zivatar, felhős szakadás esetén a gyaloglás elmarad!
szept. 28. szerda	09.00-10.00	Szenior torna	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	1300 Ft/alkalom vagy 11000 Ft/hó	Őrmezei Közösségi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007, 310-0644 telefonszámon	Megelőző rekreációs (tartásjavító) torna vezető: Nádai Krisztina
szept. 28. szerda	09.30-10.30	Német társalgási klub	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Szántó Zsófia 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	

#### Újbudai Szenior Programközpont

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

weblap: idosbarat.ujbuda.hu | e-mail: 60plusz@ujbuda.hu

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
szept. 28. szerda	10.00-10.30	3-1-2 meridiántorna	Feneketlen-tó Kómaci szobor	ingyenes	Szentgyörgyi Tamás 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
szept. 28. szerda	10.00-10.30	3-1-2 meridiántorna	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	ingyenes	Őrmezei Közösségi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007, 310-0644 telefonszámon	Egészségmegőrzés tradicionális kínai gyakorlatokkal, vezető: Balogné Gabi
szept. 28. szerda	10.30-12.00	Angol társalgási klub	Albertfalvi Közösségi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Közösségi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon	
szept. 28. szerda	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Szentgyörgyi Tamás 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
szept. 28. szerda	13.00-17.00	"Szabadúszó tollforgató" Bódai -Soós Judit. Fiatalként, számos vers, novella publikálója. Ízelítő írásaiból.	USZOSZ Szentimrevárosi Idősek Klubja 1113 Bp., Bocskai út 43-45.	ingyenes	Polgár Tiborné USZOSZ	789-3022, 06 70 492 0380 polgar.tiborne @uszosz.ujbuda.hu	
szept. 28. szerda	13.00-18.00	Délutáni teázó	USZOSZ Kenderes Idős Klub, 1116 Bp. Kenderes u. 4.	ingyenes	László Gábor klubvezető	06 1 789-2055, 06 70 4920-397	kártyaklub, internetezés, beszélgetés egy csésze ital mellett
szept. 28. szerda	13.30-15.30	Dietetikai tanácsadás	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Újbudai Szenior Programközpont	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	Előzetes regisztráció szükséges
szept. 28. szerda	14.00-17.00	Bridzs-Sakk Klub	Kelen Civil Közösségek Háza 1119 Bp., Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Kassai Mihályné 60+ Program önkéntes	A program ideje alatt a helyszínen, telefonon a 2066-840 számon vagy a kelencivilkozosseg@ ujbuda.hu	Tichy-Rács József oktat 14 -15 óráig

#### Újbudai Szenior Programközpont

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

weblap: idosbarat.ujbuda.hu | e-mail: 60plusz@ujbuda.hu

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
szept. 28. szerda	15.30	60+ Ezüstkar énekkari próba	Lágymányosi Bárdos Lajos Kéttannyelvű Általános Iskola 1117 Bp., Baranyai u. 45-47.	ingyenes	Békés Gyöngyi	gyongy.bekes@ gmail.com e-mail címen, vagy a 06 30 408-0614 telefonon az esti órákban	Folyamatosan lehet csatlakozni a körushoz
szept. 28. szerda	16.00-17.30	Albertfalvi Polgárok Köre	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon	
szept. 29. csütörtök	Találkozó: 9.00 Bikás park Bártfai és Vahot utca sarka Közterület- felügyelők épülete	60+ Gyalogló Program közösségi séta	Bikás park	ingyenes	Újbuda 60+ Program	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
szept. 29. csütörtök	09.00-10.00	Hahota joga	Bikás park kék sportpálya melletti füves rész	ingyenes	Király Vilma 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
szept. 29. csütörtök	09.00-10.00	Izületi torna Horváth Péter tanár vezetésével	Gazdagrét-Csíkihegyek Általános Iskola 1118 Budapest, Csíki-hegyek u. 13-15.	2500 Ft/5 alkalom; 5000 Ft/10 alkalom	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
szept. 29. csütörtök	09.00-10.00	Eszperantó kezdő nyelvtanfolyam	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon	
szept. 29. csütörtök	Találkozó 9:00 Móricz Zsigmond körtér 41-es villamosnál	60+ városismereti séta Séta a Budaörsi reptéren		ingyenes	Soltész Ferencné (CAOLA-ALFA SE)	06 70 572-0184	túra időjárás függvényében változhat kb. 13.00 óráig tart a program
szept. 29. csütörtök	10.00-11.00	Eszperantó haladó nyelvtanfolyam	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon	

**Újbudai Szenior Programközpont**

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

weblap: idosbarat.ujbuda.hu | e-mail: 60plusz@ujbuda.hu

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
szept. 29. csütörtök	10.00-12.00	60+ Fotótanoda haladóknak Fényképezéstől a kép feldolgozásáig	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45.	ingyenes	Szalai Sándor 60+ Program önkéntes	akh.fototanoda@gmail.com	Előzetes regisztráció és Photoshopal rendelkező laptop szükséges
szept. 29. csütörtök	10:00–12:00	„Mesélj Nagyi”	Kelen Civil Közösségek Háza 1119 Bp., Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Tiszai Annamária színhátszóló-rendező, művészeti csoportvezető	A program ideje alatt a helyszínen, telefonon a 2066-840 vagy a 06 20-261-0057 számon illetve a kelencivilkozosseg@ujbuda.hu e-mail címen	Felkészítés mese-, versmondásra kisközösségben, minden páratlan héten.
szept. 29. csütörtök	13.00-18.00	Délutáni teázó	USZOSZ Kenderes Idős Klub 1116 Bp. Kenderes u. 4.	ingyenes	László Gábor klubvezető	06 1 789-2055, 06 70 4920-397	kártya klub, internetezés, beszélgetés egy csésze ital mellett
szept. 29. csütörtök	15.00-16.30	Német társalgási klub - haladó	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon	
szept. 29. csütörtök	15.00-17.00	Számítástechnika a mindennapokban (Közösségi oldalak biztonságos használata)	USZOSZ Gazdagréti Idősek Klubja 1118. Bp., Gazdagréti tér 1.	ingyenes	Geréb Gerda klubvezető	minden hétköznap 8.00-16.00 óra között a 786 – 6084 telefonszámon	Előzetes regisztráció szükséges
szept. 29. csütörtök	15.15-16.45	Jóga (Etká)	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45.	650 forint	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon	
szept. 30. péntek	08.30-09.30	Szenior torna	Órmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	1300 Ft/alkalom vagy 11000 Ft/hó	Órmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007, 310-0644 telefonszámon	Megelőző rekreációs (tartásjavító) torna vezet: Nádai Krisztina
szept. 30. péntek	10.00-10.30	3-1-2 meridiántorna	Órmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	ingyenes	Órmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007, 310-0644 telefonszámon	Egészségmegőrzés tradicionális kínai gyakorlatokkal, vezet: Balogné Gabi

**Újbudai Szenior Programközpont**

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

weblap: idosbarat.ujbuda.hu | e-mail: 60plusz@ujbuda.hu

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
szept. 30. 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 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
szept. 30. 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 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
szept. 30. péntek	18.00-19.30	"Csak a szépre emlékezem" - az AKH Opera- és Dalstúdiójának ünnepi koncertje az Idősek Világnapja alkalmából	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	300 forint, regisztráció ajánlott	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon	

**Újbudai Szenior Programközpont**

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

weblap: idosbarat.ujbuda.hu | e-mail: 60plusz@ujbuda.hu