



ÚJBUDA 60+ PROGRAM 2016. DECEMBER 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: 14.00 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!
dec. 16-ig minden kedden, csütörtökön és pénteken	08.00-14.00	Számítógép- és okoseszközhaznállattal kapcsolatos segítségnyújtás és számítógéphasznállati lehetőség	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Újbudai Szenior Programközpont	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	kedd: számítógéphasznállati lehetőség segítséggel csütörtök, péntek: számítógéphasznállati lehetőség segítséggel + okoseszközzel kapcsolatos segítségnyújtás
1. csütörtök	08.00-12.00	Őstermelői Piac	Kelenvölgyi Közösségi Ház ketje 1116 Bp., Kardhegy utca 2.			06 1 424-5363	
1. csütörtök	Találkozó: 9.00 Bikás park Bártfai és Vahot utca sarka Közterület-felügyelők épülete	60+ Gyalogló Program nagyközösségi gyaloglás idei utolsó alkalom Gyalogló Naplók begyűjtése	Bikás park	ingyenes		minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
1. csütörtök	09.00-10.00	Hahota jóga	Bikás park kék sportpálya melletti füves terület	ingyenes	Király Vilma 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
1. csütörtök	09.00-10.00	Eszperantó Klub	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon	
1. csütörtök	09.00-12.15	Pilates torna	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	bérlet	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon	Kezdő: 09.00, H1: 10.00, H2: 11.15
1. csütörtök	10.00	A hónap alkotója: Tóth Ferenc - Grafikák	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	
1. csütörtök	13.00-17.00	Folt varró tanfolyam kezdő, haladó	USZOSZ Keveháza Idősek Klubja 1119 Bp., Keveháza u. 6.	ingyenes	Szabó Imréné	06 1 786-6325	karácsonyi ajándék készítése
1. 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	
1. csütörtök	15.00-17.00	Számítástechnika a mindennapokban (Excel 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
1. csütörtök	15.00-17.00	"Szavak varázsa" irodalmi alkotóműhely	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon	
1. csütörtök	15.15-16.45	Etka joga	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	
1. csütörtök	16.00-18.00	Kelenvölgyi Festőiskola	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Barlai László	06 20 477-3186	
1. csütörtök	16.00-18.00	Horgász Klub	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Kelenvölgyi Községi Ház	06 1 424-5363	A Kelenvölgyi Kék-tó (HITEKA Horgász Egyesület) horgászainak összejövetele

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
2. péntek	08.30-09.30	Szenior torna	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	1300 Ft/alkalom vagy 11000 Ft/hó	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	Megelőző rekreációs (tartásjavító) torna; vezeti: Nádai Krisztina
2. péntek	10.00-10.30	3-1-2 meridiántorna	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	ingyenes	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	Egészségmegőrzés tradicionális kínai gyakorlatokkal; vezeti: Balogné Gabi
2. péntek	10.00-11.00	60+ Pilates haladó	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Kelenvölgyi Községi Ház	06 30 438-0156	
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	
2. péntek	10.00-11.00	Zumba light	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	5000 Ft/10 alkalom, 1000 Ft/5 alkalom	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	latin mozgás
2. péntek	10.00-12.30	„Kártyavár” és rejtvényklub	Kelen Civil Közösségek Háza 1119 Budapest, Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Kassai Mihályné 60+ Program önkéntes	Regisztrálás: Tiszai Annamária, kulturális szervezőnél a 06 20 261-0057 számon vagy a kelencivilkozosseg@ ujbuda.hu e-mail címen	A program előzetes jelentkezéshez kötött, min. 6 fővel indul. Részvevők maguk döntenek el, melyik kártyajátékot, és/vagy rejtvényfejtést választják
2. péntek	11.00-12.00	Zumba light	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	5000 Ft/10 alkalom, 1000 Ft/5 alkalom	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	latin mozgás
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	
2. péntek	11.15-12.15	Callanetics	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	1200 Ft	Kelenvölgyi Községi Ház	06 1 424-5363	A callanetics a mélyen fekvő izmok dolgoztatásával, nyújtásával formálja a testet Foglalkozásvezető: Nagyné Tausin Csilla

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
2. péntek	16.00-17.00	Újbudai Botladozók Táncház	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	Belépő: 300 Ft	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007, 310-0644 telefonszámon	A táncokat betanítja a Cavinton Táncsoport
2. péntek	16.00-18.00	Kelenvölgyi Festőiskola	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Barlai László	06 20 477-3186	
2. péntek	18.00	"Őrmező 40" Helytörténeti fotokiállítás megnyitója	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	ingyenes	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	Megtekinthető 2017. január 17-ig hétköznap 10-18 óráig
2. péntek	18.00-20.00	Autómodell Klub	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	ingyenes	Kelenvölgyi Községi Ház	06 1 424-5363	
3. 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	
3. szombat	19.00-21.00	A. Arbuzov: Kései találkozás a Tarka Színpad előadása	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	Belépő: 600 Ft, Diáknak, nyugdíjasnak: 300 Ft	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	Jegyek vásárolhatók elővetelben hétköznap 10-18 óráig, az előadás napján 18.30-tól a helyszínen
4. 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
4. vasárnap	Találkozó: 8.50 Nyugati p.u. pénztárak	60+ természetjárás	Börzsöny hegység, Zebegény - Malom vgy. - Törökmező - Kóspallag 10 km, 300 m	ingyenes	Tari József (Múanyag SC)	06 30 536-4767	Előzetes jelentkezést kér!
4. vasárnap	Találkozó: 9.30 Széll Kálmán tér, 6-os villamos	60+ természetjárás	Budai-hegység	ingyenes	Somóczy Szilvia (CAOLA)	06 30 340-3490	Előzetes jelentkezést kér!
4. vasárnap	10.00-12.00	Református Istentisztelet	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	ingyenes	Őrmezői Református Misszió	780-6083	Lelkipásztor: Faragó Dávid

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
5. hétfő	08.30-09.30	Szenior torna	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	1300 Ft/alkalom vagy 11000 Ft/hó	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	Megelőző rekreációs (tartásjavító) torna; vezeti: Nádai Krisztina
5. hétfő	09.00-10.00	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	
5. hétfő	10.00-10.30	3-1-2 meridiántorna	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	ingyenes	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	Egészségmegőrzés tradicionális kínai gyakorlatokkal; vezeti: Balogné Gabi
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	
5. hétfő	10.00-11.00	Zumba light	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	5000 Ft/10 alkalom, 1000 Ft/5 alk.	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	latin mozgás
5. hétfő	10.00-12.30	Bridzs, römi, rejtvény klub	Kelen Civil Közösségek Háza 1119 Budapest, Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Kassai Mihályné 60+ Program önkéntes	A program ideje alatt a helyszínen, telefonon a 206- 6840 számon vagy a kelencivilkozossag@ ujbuda.hu e-mail címen	a résztvevők maguk döntenek, melyik játékot választják; bridzsoktató: Tichy-Rács József
5. 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	
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	
5. hétfő	11.00-12.00	Zumba light	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	5000 Ft/10 alkalom, 1000 Ft/5 alk.	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	latin mozgás

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
5. hétfő	13.00-17.00	Karácsonyi kézművesség	USZOSZ Szentimreváros Idősek Klubja 1113 Bp., Bocskai út 43-45.	ingyenes	USZOSZ Szentimreváros Idősek Klubja	789 -3022; 06 70 492-0380; polgar.tiborne @uszosz.ujbuda.hu	
5. hétfő	14.00-15.00	Gerinc- és ízületi torna	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	3800 Ft/4 alkalom, 6800 Ft/8 alk.	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	gerinc- és ízületi torna gyógytornással
5. hétfő	14.00-15.00	Relaxáció haladó	Újbudai Senior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Újbudai Senior Programközpont	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	Előfeltétel: kezdő relaxációs tanfolyamon való részvétel Folyamatosan lehet csatlakozni
5. 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	
5. hétfő	15.00	Rejtvényfejtő Klub	Újbudai Polgármesteri Hivatal 1113 Bp., Zsombolyai u. 5., alagsor 1.	ingyenes		Gabonyi Erika Újbuda Önkormányzata 06 1 372-3482	
5. hétfő	Találkozó: 15:30 Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	60+ Gyalogló Program Kisközségi gyaloglás Albertfalva	Albertfalva	ingyenes	Habán Ildikó és Molnár Vilmosné 60+ Program önkéntes	haban.ildiko1@ gmail.com vagy 06 30 202-0190	15-20 perc, emelkedő nélkül. Lassú tempó, szükség szerinti szünetek.
5. hétfő	16.00-17.30	60+ Egészségklub Étrend-kiegészítők	Újbudai Senior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	SOTE dietetikus hallgatói	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
5. hétfő	16.00-18.00	Filmvetítés: Svájc	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	
6. kedd	09.00-10.00	Hahota jóga	Bikás park kék sportpálya melletti füves terület	ingyenes	Király Vilma 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
6. kedd	09.00-09.50	3-1-2 meridiántorna	Kelen Civil Közösségek Háza 1119 Budapest, Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Moczó Éva 60+ Program önkéntes	Regisztrálás: Tiszai Annamária, kulturális szervezőnél a 06 20 261-0057 számon vagy a kelencivilkozosseg@ ujbuda.hu e-mail címen	A program előzetes jelentkezéshez kötött, min. 6 fővel indul. Ajánlott könnyű kis papucsot vagy tornacipőt hozni és lezser ruhát.
6. kedd	09.00-10.00	Izületi torna Horváth Péter tanár vezetésével	Gazdagrét-Csikihegyek Általános Iskola 1118 Bp., Csikihegyek u. 13-15.	2500 Ft/5 alk. 5000 Ft/10 alk.	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
6. kedd	09.00-10.00	Eszperantó tanfolyam	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	
6. kedd	10.00-12:00	Kézimunka kör	Albertfalvi Közösségi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Közösségi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon	
6. kedd	10.00-12.00	60+ Fotótanoda középhaladóknak Fényképezési és képfeldolgozási alapismeretek	Albertfalvi Közösségi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Szalai Sándor 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon vagy a akh.fototanoda@ gmail.com e-mail címen	Photoshoppal rendelkező laptop és előzetes regisztráció szükséges
6. kedd	10.00-12.30	Tarokk, rómi, rejtvény klub	Kelen Civil Közösségek Háza 1119 Budapest, Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Kassai Mihályné 60+ Program önkéntes	A program ideje alatt a helyszínen, telefonon a 206-6840 számon vagy a kelencivilkozosseg@ujbuda.hu e-mail címen	a résztvevők maguk döntenek, melyik játékot választják
6. kedd	11.00-12.00	Angol társalgási klub kezdő	Újbudai Senior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Szántó Zsófia 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
6. kedd	12.00-16.00	Konditorna 60+	Albertfalvi Közösségi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	bérlet	Albertfalvi Közösségi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon	H1: 12.00, H2: 13.00, H3: 14.00, Kezdő: 15.00
6. kedd	12.30-13.30	Angol társalgási klub középhaladó	Újbudai Senior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Reid Augusztia 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	

Újbudai Senior 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
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	
6. kedd	14.45-15.30	Zenés kímélő torna	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	1000 Ft/5 alkalom	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Zenés kímélő torna Majorszky Klára gyógytestnevelővel
6. kedd	15.00-16.00	Relaxáció haladó (pótalkalom)	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Újbudai Szenior Programközpont	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	Előfeltétel: kezdő relaxációs tanfolyamon való részvétel Folyamatosan lehet csatlakozni
6. kedd	15.00-17.00	Afázia Budai Tagozata	Kelen Civil Közösségek Háza 1119 Budapest, Petzvál J. u. 42.		Szilágyi György	06 30 934-8916	Az önségítő csoport szakmai foglalkozását Medgyessy László logopédus tartja
6. kedd	16.00-19.00	Kártya Klub	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	ingyenes	Kelenvölgyi Községi Ház	06 1 424-5363	
7. szerda	Találkozó: 8.30 fogaskerekű városmajori végállomása	60+ természetjárás	Budai-hegység	ingyenes	Thaly Emese (Olajipari Tb.SE)	227-4089	Előzetes jelentkezést kér!
7. szerda	Találkozó: 9.00 Bikás park Vahot és Bártfai utca sarkán található szürke épületnél (közterület-felügyelő épülete)	60+ Gyalogló Program Kisközségi 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!
7. szerda	09.00-10.00	Szenior torna	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	1300 Ft/alkalom vagy 11000 Ft/hó	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	Megelőző rekreációs (tartásjavító) torna; vezeti: Nádai Krisztina

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
7. 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	Kézimunka klub nyugdíjasoknak
7. szerda	Találkozó: 9.30 Széll Kálmán tér, 6-os villamos	60+ természetjárás	Budai-hegység	ingyenes	Somóczy Szilvia (CAOLA)	06 30 340-3490	Előzetes jelentkezést kér!
7. szerda	09.30-10.30	Német társalgási klub	Újbudai Senior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Szántó Zsófia 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
7. szerda	10.00-10.30	3-1-2 meridiántorna	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	ingyenes	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	Egészségmegőrzés tradicionális kínai gyakorlatokkal; vezeti: Balogné Gabi
7. szerda	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Senior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Kovács Erika 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
7. szerda	11.00-12.00	Zumba	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	5.000 Ft első alkalommal; a kurzus 60+ kártyával 1000 Ft	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	A tanfolyam vezetője: Ferencz Szilvia
7. szerda	12.00-13.00	Pilates	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	5000 Ft/10 alkalom, 1000 Ft/5 alk.	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Pilates szakképzett oktatóval
7. szerda	12.30-13.30	Gyógytorna	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Kelenvölgyi Községi Ház	06 30 942-1492	
7. szerda	13.00-14.00	Pilates	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	5000 Ft/10 alkalom, 1000 Ft/5 alk.	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Pilates szakképzett oktatóval
7. szerda	13.00-17.00	Karácsonyi kézművesség	USZOSZ Szentimreváros Idősek Klubja 1113 Bp., Bocskai út 43-45.	ingyenes	USZOSZ Szentimreváros Idősek Klubja	789 -3022; 06 70 492-0380; polgar.tiborne @uszosz.ujbuda.hu	

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
7. szerda	13.30-15.30	Táplálkozási 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	Személyes tanácsadás dietetikus vezetésével Előzetes jelentkezés szükséges
7. szerda	14.00 - 15.00	"Országjárás az Ezüstnet Egyesülettel" előadás Szeged városa, műemlékek, nevezetességek	Újbuda Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Buliczka Jutka Ezüstnet Egyesület	Jelentkezés: buliczkajutka@ gmail.com email címen vagy minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372 4636 telefonszámon	Előzetes jelentkezés szükséges
7. szerda	14.00-16.00	Ezüst klub	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	ingyenes	Őrmezei Közösségi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	Társalgási Klub az Őrmezei Vöröskeresztesek, szomszédsági önkéntesek és nyugdíjasok részére
7. szerda	14.00-15.00	Gerinc- és ízületi torna	Gazdagréti Közösségi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	3800 Ft/4 alkalom, 6800 Ft/8 alk.	Gazdagréti Közösségi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	gerinc- és ízületi torna gyógytornással
7. szerda	15.00-17.00	Bridzs-Sakk Klub	Kelen Civil Közösségek Háza 1119 Budapest, Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Kassai Mihályné 60+ Program önkéntes	A program ideje alatt a helyszínen, telefonon a 206- 6840 számon vagy a kelencivilkozosseg@ ujbuda.hu e-mail címen	Tichy-Rács József, bridzsoktató oktatás: 14.00-15.00 óráig
7. szerda	16.00-17.30	Albertfalvai Polgárok Köre	Albertfalvi Közösségi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Közösségi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-67-88 telefonszámon	
7. szerda	17.00-18.00	Tóth Ferenc Számítógépes grafikák (kiállításmegnyitó) közreműködik Busa Gabriella operaénekes	Albertfalvi Közösségi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Közösségi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-67-88 telefonszámon	
7. szerda	17.00-18.00	A textilipar története kiállításmegnyitó a Kályha Galériában	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	
7. szerda	17.00 - 19.00	Horgoló Kör	Kelenvölgyi Közösségi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	300 Ft	Kelenvölgyi Közösségi Ház	06 1 424-5363	

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
8. csütörtök	08.00-12.00	Őstermelői Piac	Kelenvölgyi Községi Ház kertje 1116 Bp., Kardhegy utca 2.			06 1 424-5363	
8. csütörtök	09.00-10.00	Hahota jóga	Bikás park kék sportpálya melletti füves terület	ingyenes	Király Vilma 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
8. csütörtök	09.00-10.00	Izületi torna Horváth Péter tanár vezetésével	Gazdagrét-Csikihegyek Általános Iskola 1118 Bp., Csikihegyek u. 13-15.	2500 Ft/5 alk. 5000 Ft/10 alk.	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
8. csütörtök	09.00-12.00	Vásár	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Kiárusítás	06 1 424-5363	
8. csütörtök	09.00-12.15	Pilates torna	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	bérllet	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-67-88 telefonszámon	Kezdő: 09.00, H1: 10.00, H2: 11.15
8. csütörtök	Találkozó: 10.00 Kelenföld vasútáll.	A 65 éves MKB Bank magyar képzőművészeti gyűjteményének megtekintése a 200 éves kastélyban	Kápolnásnyék Halász kastély	Belépő 800 Ft	Buliczka Jutka Ezüstnet Egyesület	Jelentkezés: buliczkajutka@gmail.com email címen vagy minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372 4636 telefonszámon	Vonat indulás 10.16-kor, érkezés 10.46 + 15 perc gyaloglás 65 év alatt egyéni jegyvétel. A program kb. 13.00 óráig tart.
8. csütörtök	Találkozó: 10.00 4-es metró Szt. Gellért téri megállója	60+ városismereti séta	Látogatás a Műszaki Egyetem Könyvtárába	ingyenes	Hattyárné Zsuzsa Caola-alfa SE	06 30 352-2694	Előzetes jelentkezés szükséges december 4-ig.
8. 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	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon vagy a akh.fototanoda@gmail.com e-mail címen	Photoshoppal rendelkező laptop és előzetes regisztráció szükséges

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
8. csütörtök	10:00-13:00	„Mesélj Nagyi”	Kelen Civil Közösségek Háza 1119 Budapest, Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Tiszai Annamária színjátszó-rendező, művészeti csoportvezető	A program ideje alatt a helyszínen, telefonon a 2066-840 számon vagy a kelencivilkozosseg@ujbuda.hu e-mail címen	Felkészítés mese- és versmondásra kisközösségben
8. csütörtök	10.00-13.00	OSA Szupervízió	Kelen Civil Közösségek Háza 1119 Budapest, Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Medvey Judit	06 30 311-7094 medveyj@freemail.hu	A program zártkörű Az Otthon Segítünk Alapítvány újbudai csoportjának önkénteseinek konzultációja
8. csütörtök	13.00-17.00	Folt varró tanfolyam kezdő, haladó	USZOSZ Keveháza Idősek Klubja 1119 Bp., Keveháza u. 6.	ingyenes	Szabó Imréné	06 1 786-6325	karácsonyi ajándék készítése
8. csütörtök	15.00-16.30	Német társalgási klub haladó	Albertfalvi Közösségi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Közösségi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-67-88 telefonszámon	
8. csütörtök	15.15-16.45	Jóga (Etká)	Albertfalvi Közösségi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	650 Ft	Albertfalvi Közösségi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-67-88 telefonszámon	
8. csütörtök	16.00-18.00	Kelenvölgyi Festőiskola	Kelenvölgyi Közösségi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Barlai László	06 20 477-3186	
8. csütörtök	16.00-18.00	Horgász Klub	Kelenvölgyi Közösségi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Kelenvölgyi Közösségi Ház	06 1 424-5363	A Kelenvölgyi Kék-tó (HITEKA Horgász Egyesület) horgászainak összejövele
8. csütörtök	18.00-21.30	Filmklub	USZOSZ Szentimreváros Idősek Klubja 1113 Bp., Bocskai út 43-45.	ingyenes	USZOSZ Szentimreváros Idősek Klubja	789 -3022; 06 70 492-0380; polgar.tiborne @uszosz.ujbuda.hu	
9. péntek	08.30-09.30	Szenior torna	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	1300 Ft/alkalom vagy 11000 Ft/hó	Őrmezei Közösségi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	Megelőző rekreációs (tartásjavító) torna; vezeti: Nádai Krisztina

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
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 telefonszámon	Egészségmegőrzés tradicionális kínai gyakorlatokkal; vezeti: Balogné Gabi
9. péntek	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Senior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Szentes Rezső 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
9. péntek	10.00-11.00	60+ Pilates (haladó)	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Kelenvölgyi Községi Ház	06 30 438-0156	
9. péntek	10.00-11.00	Zumba light	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	5000 Ft/10 alkalom, 1000 Ft/5 alk.	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	latin mozgás
9. péntek	10.00-12.30	„Kártyavár” és rejtvényklub	Kelen Civil Közösségek Háza 1119 Budapest, Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Kassai Mihályné 60+ Program önkéntes	Regisztrálás: Tiszai Annamária, kulturális szervezőnél a 06 20 261-0057 számon vagy a kelencivilkozosseg@ ujbuda.hu e-mail címen	A program előzetes jelentkezéshez kötött, min. 6 fővel indul. Részvevők maguk döntenek el, melyik kártyajátékot és/vagy rejtvényfejtést választják
9. péntek	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Senior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Szentes Rezső 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
9. péntek	11.00-12.00	Zumba light	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	5000 Ft/10 alkalom, 1000 Ft/5 alk.	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	latin mozgás
9. péntek	11.15-12.15	Callanetics	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	1200 Ft	Kelenvölgyi Községi Ház	06 1 424-5363	A callanetics a mélyen fekvő izmok dolgoztatásával, nyújtásával formálja a testet Foglalkozásvezető: Nagyné Tauszin Csilla
9. péntek	12.15-13.45	60+ Mentálhigiénés Program Kapcsolat az unokával	Újbudai Senior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Újbudai Senior Programközpont	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	előadás és beszélgetés pszichológus vezetésével

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
9. péntek	18.00-19.00	A Kelenvölgyi Festőiskola csoportos kiállításának megnyitója	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	Ingyenes	Kelenvölgyi Községi Ház	06 1 424-5363	A Kelenvölgyi Művészeti Napok nyitórendezvénye
10. szombat	09.30-12.30	Családi délelőtt	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	800 Ft/fő Családi jegy: 2400 Ft	Kelenvölgyi Községi Ház	06 1 424-5363	9.30 – Bábelőadás 10.30 – Kézműves foglalkozás
10. szombat	10.00-11.00	Maszk Bábszínház: Betlehemi történet, utána karácsonyi kézműves lehetőség	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	700 Ft/fő/előadás	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon	
10. szombat	13.00-18.00	Őrmezei Advent népi játékokkal, tánc házzal, kézműves foglalkozással, koszorúkészítéssel, koncerttel	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	Jegyár: 500 Ft, Családi: 1200 Ft	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	Közreműködik a Vadrózsák és a Cavinton Néptáncgyűttesek és a Weiner Leo Zeneiskola
11. 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
11. vasárnap	Találkozó: 9.30 Széll Kálmán tér, 6-os villamos	60+ természetjárás	Budai hegység, Normafa - János hegy - Szépjuhászné - Húvösvölgy 8 km	ingyenes	Somóczy Szilvia (CAOLA)	06 30 340-3490	Előzetes jelentkezést kér!
11. vasárnap	10.00-12.00	Református Istentisztelet	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	ingyenes	Őrmezei Református Misszió	780-6083	Lelkipásztor: Faragó Dávid
12. hétfő	08.30-09.30	Szenior torna	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	1300 Ft/alkalom vagy 11000 Ft/hó	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	Megelőző rekreációs (tartásjavító) torna; vezeti: Nádai Krisztina
12. hétfő	09.00-10.00	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	
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 telefonszámon	Egészségmegőrzés tradicionális kínai gyakorlatokkal; vezeti: Balogné Gabi

Újbudai Szenior Programközpont

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

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
12. hétfő	10.00-11.00	Zumba light	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	5000 Ft/10 alkalom, 1000 Ft/5 alk.	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	latin mozgás
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	
12. hétfő	10.00-12.30	Bridzs, römi, rejtvény klub	Kelen Civil Községek Háza 1119 Budapest, Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Kassai Mihályné 60+ Program önkéntes	A program ideje alatt a helyszínen, telefonon a 206- 6840 számon vagy a kelencivilközosseg@ ujbuda.hu e-mail címen	a résztvevők maguk döntenek, melyik játékot választják; bridzsoktató: Tichy-Rács József
12. 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	
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	
12. hétfő	11.00-12.00	Zumba light	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	5000 Ft/10 alkalom, 1000 Ft/5 alk.	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	latin mozgás
12. hétfő	14.00-15.00	Gerinc- és ízületi torna	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	3800 Ft/4 alkalom, 6800 Ft/8 alk.	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	gerinc- és ízületi torna gyógytornással
12. hétfő	14.00-15.00	Relaxáció haladó	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Újbudai Szenior Programközpont	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	Előfeltétel: kezdő relaxációs tanfolyamon való részvétel Folyamatosan lehet csatlakozni
12. hétfő	14.00-16.00	Élet az éveknek - nyugdíjas klub	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-67-88 telefonszámon	

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
12. hétfő	Találkozó: 15:30 Albertfalvi Közösségi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	60+ Gyalogló Program Kisközösségi gyaloglás Albertfalva	Albertfalva	ingyenes	Habán Ildikó és Molnár Vilmosné 60+ Program önkéntes	haban.ildiko1@ gmail.com vagy 06 30 202-0190	15-20 perc, emelkedő nélkül. Lassú tempó, szükség szerinti szünetek.
12. hétfő	16.00-17.30	60+ Egészségklub Zsiradékok szerepe, jelentősége és fajtái A metabolikus X szindróma, mint kardiovaszkularis rizikó faktor	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	SOTE dietetikus hallgatói, dr. Diczku Valéria és dr. Bártfai Judit 60+ Program önkéntesek	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
12. hétfő	16.00-18.00	Filmvetítés: Az Alpok régiói Eiger, Jungfrau, Mönch	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	
12. hétfő	18.00-19.00	1 férfi és 1 nő	Kelenvölgyi Közösségi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	800 Ft / fő Diák és nyugdíjas: 500 Ft	Kelenvölgyi Közösségi Ház	06 1 424-5363	Sanzonok és filmdalok Huzella Júlia és Ficzka István előadásában
12. hétfő	18.15-20.00	Kertbarát Kör	Kelenvölgyi Közösségi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	Ingyenes	Kelenvölgyi Közösségi Ház	06 1 424-5363	
13. kedd	09.00-09.50	3-1-2 meridiántorna	Kelen Civil Közösségek Háza 1119 Budapest, Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Moczó Éva 60+ Program önkéntes	Regisztrálás: Tiszai Annamária, kulturális szervezőnél a 06 20 261-0057 számon vagy a kelencivilkozosseg@ ujbuda.hu e-mail címen	A program előzetes jelentkezéshez kötött, min. 6 fővel indul. Ajánlott könnyű kis papucsot vagy tornacipőt hozni, lezser ruha javasolt.
13. kedd	09.00-10.00	Hahota jóga	Bikás park kék sportpálya melletti füves terület	ingyenes	Király Vilma 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
13. kedd	09.00-10.00	Izületi torna Horváth Péter tanár vezetésével	Gazdagrét-Csikihegyek Általános Iskola 1118 Bp., Csikihegyek u. 13-15.	2500 Ft/5 alk. 5000 Ft/10 alk.	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
13. kedd	10.00-12.30	Tarokk, rómi, rejtvény klub	Kelen Civil Közösségek Háza 1119 Budapest, Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Kassai Mihályné 60+ Program önkéntes	A program ideje alatt a helyszínen, telefonon a 206- 6840 számon vagy a kelencivilkozosseg@ ujbuda.hu e-mail címen	a résztvevők maguk döntenek el, melyik játékot választják

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
13. kedd	10.00-12.00	60+ Fotótanoda kezdőknek Kattintgatástól a kép megjelenítéséig	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes, regisztráció szükséges	Szalai Sándor 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon vagy a akh.fototanoda@ gmail.com e-mail címen	Digitális fényképezőgép szükséges
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 204-67-88 telefonszámon	
13. kedd	11.00-12.00	Angol társalgási klub kezdő	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	
13. kedd	12.00-16.00	Konditorna 60+	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	Haladó 1: 12.00. Haladó 2: 13.00, Haladó 3: 14.00, Kezdő: 15.00
13. kedd	12.30-13.30	Angol társalgási klub középhaladó	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Dutka Imre 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
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	
13. kedd	14.00-17.00	A digitális fotózás elsajátítása, a képek javítási lehetőségeinek megtanulása. Jó idő esetén fotóséta!	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Újbuda 60+ Médiaműhely Fotósok (Áment Zsóka 60+ Program önkéntes)	06 70 261-0369	
13. kedd	14.45-15.30	Zenés kímélő torna	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	1000 Ft/5 alkalom	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Zenés kímélő torna Majorszky Klára gyógytestnevelővel
13. kedd	15.00-17.00	Afázia Budai Tagozata	Kelen Civil Közösségek Háza 1119 Budapest, Petzvál J. u. 42.		Szilágyi György	06 30 934-8916	Az önszervező csoport szakmai foglalkozását Medgyessy László, logopédus tartja

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
13. kedd	16.00-19.00	Kártya Klub	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	Ingyenes	Kelenvölgyi Községi Ház	06 1 424-5363	
13. kedd	18.00-19.00	Zsolti bácsi konyhája - témánk és kóstolnivalónk a lapcsánka	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	
13. kedd	18.00-19.30	Táncok a klasszikus zenében	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	500 Ft / fő	Kelenvölgyi Községi Ház	06 1 424-5363	Ismeretterjesztő koncertsorozatunk első állomása, a Nemzeti Kulturális Alap támogatásával
14. szerda		Gyalogló Program zárórendezvény		ingyenes	Újbuda 60+ Program	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	A rendezvényen Gyalogló Napló tulajdonosok vehetnek részt, akik egész évben aktívan részt vettek a nagyközösségi gyaloglásokon és vezették egyéni teljesítményüket.
14. szerda	Találkozó: 8.30 fogaskerekű városmajori végállomása	60+ természetjárás	Budai-hegység	ingyenes	Thaly Emese (Olajipari Tb. SE)	227-4089	Előzetes jelentkezést kér!
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) gyaloglása, emelkedő nélkül. Tempó igény szerint, inkább lassú. Zivatar, felhőszakadás esetén a gyaloglás elmarad!

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
14. szerda	09.00-10.00	Szenior torna	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	1300 Ft/alkalom vagy 11000 Ft/hó	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	Megelőző rekreációs (tartásjavító) torna; vezeti: Nádai Krisztina
14. 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	Kézimunka klub nyugdíjasoknak
14. szerda	Találkozó: 9.30 Széll Kálmán tér, 6-os villamos	60+ természetjárás	Budai-hegység	ingyenes	Somóczy Szilvia (CAOLA)	06 30 340-3490	Előzetes jelentkezést kér!
14. 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	
14. szerda	10.00-10.30	3-1-2 meridiántorna	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	ingyenes	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	Egészségmegőrzés tradicionális kínai gyakorlatokkal; vezeti: Balogné Gabi
14. 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 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
14. szerda	11.00-12.00	Zumba	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	5000 Ft első alkalommal; a kurzus 60+ kártyával 1000 Ft	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	A tanfolyam vezetője: Ferencz Szilvia
14. szerda	12.00-13.00	Pilates	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	5000 Ft/10 alkalom, 1000 Ft/5 alk.	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Pilates szakképzett oktatóval
14. szerda	12.30-13.30	Gyógytorna	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Kelenvölgyi Községi Ház	06 30 942-1492	
14. szerda	13.00-14.00	Pilates	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	5000 Ft/10 alkalom, 1000 Ft/5 alk.	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Pilates szakképzett oktatóval

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
14. szerda	14.00-15.00	Gerinc- és ízületi torna	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	3800 Ft/4 alkalom, 6800 Ft/8 alk.	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	gerinc- és ízületi torna gyógytornással
14. szerda	14.00-17.00	Bridzs-Sakk Klub	Kelen Civil Községek Háza 1119 Budapest, Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Kassai Mihályné 60+ Program önkéntes	A program ideje alatt a helyszínen, telefonon a 206- 6840 számon vagy a kelencivilközösség@ ujbuda.hu e-mail címen	Tichy-Rács József, bridzsoktató oktatás: 14 -15 óráig
14. 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	
14. szerda	17.00 - 19.00	Horgoló Kör	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	300 Ft	Kelenvölgyi Községi Ház	06 1 424-5363	
14. szerda	18.30-21.00	Női Sarok "Egy nyelvet beszélünk?" Betekintés karácsonyra a szeretetlenyek világába	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	
15. csütörtök	08.00-12.00	Őstermelői Piac	Kelenvölgyi Községi Ház kertje 1116 Bp., Kardhegy utca 2.			06 1 424-5363	
15. csütörtök	09.00-10.00	Izületi torna Horváth Péter tanár vezetésével	Gazdagrét-Csikihegyek Általános Iskola 1118 Bp., Csikihegyek u. 13-15.	2500 Ft/5 alk. 5000 Ft/10 alk.	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
15. csütörtök	09.00-10.00	Hahota jóga	Bikás park kék sportpálya melletti füves terület	ingyenes	Király Vilma 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
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 204-67-88 telefonszámon	
15. csütörtök	09.00-12.00	Vásár	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Akciónét	06 1 424-5363	

Újbudai Szenior Programközpont

cím: 1117 Bp., Bölcseő 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
15. csütörtök	Találkozó: 9:30 Móricz Zsigmond körtér 47-es villamos	60+ városismereti séta	Városligeti sétával egybekötött Mezőgazdasági Múzeum látogatása.	Aktív korúaknak 1000Ft; nyugdíjasoknak 500Ft; 70 év felett ingyenes	Soltész Ferencné Caola-alfa SE	06 70 572-0184	Jelenkezés: december 10-ig.
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	
15. csütörtök	10.00-12.15	Pilates torna	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	bérlet	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-67-88 telefonszámon	Haladó1: 10.00, Haladó2: 11.15
15. csütörtök	13.00-17.00	Kreatív foglalkozás	USZOSZ Keveháza Idősek Klubja 1119 Bp., Keveháza u. 6.	ingyenes	Szabó Imréné	06 1 786-6325	karácsonyi ajándék készítése
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	
15. csütörtök	15.00-17.00	Rendhagyó karácsonyi csomagolás	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	
15. csütörtök	15.15-16.45	Etká jóga	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	
15. csütörtök	16.00-18.00	Kelenvölgyi Festőiskola	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Barlai László	06 20 477-3186	
15. csütörtök	16.00-18.00	Horgász Klub	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Kelenvölgyi Községi Ház	06 1 424-5363	A Kelenvölgyi Kék-tó (HITEKA Horgász Egyesület) horgászainak összejövetele
15. csütörtök	18.00-19.00	Téli koncert	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	500 Ft/fő	Kelenvölgyi Községi Ház	06 1 424-5363	Oravecz György zongoraművész koncertje

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
16. péntek	08.30-09.30	Szenior torna	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	1300 Ft/alkalom vagy 11000 Ft/hó	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	Megelőző rekreációs (tartásjavító) torna; vezeti: Nádai Krisztina
16. péntek	10.00-10.30	3-1-2 meridiántorna	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	ingyenes	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	Egészségmegőrzés tradicionális kínai gyakorlatokkal, vezeti: Baloghné Gabi
16. péntek	10.00-11.00	60+ Pilates haladó	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Kelenvölgyi Községi Ház	06 30 438-0156	
16. péntek	10.00-11.00	Zumba light	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	5000 Ft/10 alkalom, 1000 Ft/5 alk.	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	latin mozgás
16. péntek	10.00-12.30	„Kártyavár” és rejtvényklub	Kelen Civil Közösségek Háza 1119 Budapest, Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Kassai Mihályné 60+ Program önkéntes	Regisztrálás: Tiszai Annamária, kulturális szervezőnél a 06 20 261-0057 számon vagy a kelencivilkozosseg@ ujbuda.hu e-mail címen	A program előzetes jelentkezéshez kötött, min. 6 fővel indul. Részvevők maguk döntenek el, melyik kártyajátékot, és/vagy rejtvényfejtést választják
16. péntek	11.00-12.00	Zumba light	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	5000 Ft/10 alkalom, 1000 Ft/5 alk.	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	latin mozgás
16. péntek	11.15-12.15	Callanetics	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	1200 Ft	Kelenvölgyi Községi Ház	06 1 424-5363	A callanetics a mélyen fekvő izmok dolgoztatásával, nyújtásával formálja a testet Foglalkozásvezető: Nagyné Tauszin Csilla
16. péntek	16.00-17.00	60+ Idősek karácsonya polgármesteri köszöntővel	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	
16. péntek	16.00-18.00	Kelenvölgyi Festőiskola	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Barlai László	06 20 477-3186	

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
16. péntek	18.00-19.30	"Mennyből az angyal..." AKH Opera- és Dalstúdiójának ünnepi koncertje	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	300 Ft/fő	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon	kötelező regisztráció
17. 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	
17. szombat	19.00-21.00	Flamenco Est az Advent jegyében	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	ingyenes	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	Az Aldebaran kompánia tagjaival és meghívott vendégekkel
18. 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
18. vasárnap	Találkozó: 9.30 Széll Kálmán tér, 6-os villamos	60+ természetjárás	Budai-hegység	ingyenes	Somóczy Szilvia (CAOLA)	06 30 340-3490	Előzetes jelentkezést kér!
18. vasárnap	10.00-12.00	Református Istentisztelet	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	ingyenes	Őrmezői Református Misszió	780-6083	Lelkipásztor: Faragó Dávid
19. hétfő	08.30-09.30	Szenior torna	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	1300 Ft/alkalom vagy 11000 Ft/hó	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	Megelőző rekreációs (tartásjavító) torna; vezeti: Náдай Krisztina
19. hétfő	10.00-10.30	3-1-2 meridiántorna	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	ingyenes	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	Egészségmegőrzés tradicionális kínai gyakorlatokkal; vezeti: Balogné Gabi
19. hétfő	10.00-12.30	Bridzs, rómi, rejtvény klub	Kelen Civil Községek Háza 1119 Budapest, Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Kassai Mihályné 60+ Program önkéntes	A program ideje alatt a helyszínen, telefonon a 206- 6840 számon vagy a kelencivilközösség@ ujbuda.hu e-mail címen	a résztvevők maguk döntenek, melyik játékot választják; bridzsoktató: Tichy-Rács József

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
19. hétfő	12.00-13.00	60+ Idősek karácsonya polgármesteri köszöntővel	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	ingyenes	Kelenvölgyi Községi Ház	06 1 424-5363	Francia, olasz és magyar sanzonok az A.K.T. Előadásában
19. hétfő	13.00-14.00	60+ Idősek karácsonya polgármesteri köszöntővel	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	ingyenes		minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	Közreműködik a Vadrózsák és a Cavinton Néptáncgyűttes
19. hétfő	14.00-15.00	60+ Idősek karácsonya polgármesteri köszöntővel	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	
19. hétfő	14:00-15:00	60+ Idősek karácsonya polgármesteri köszöntővel	Kelen Civil Közösségek Háza 1119 Budapest, Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Tiszai Annamária, kulturális szervező	Regisztrálás: Tiszai Annamária, kulturális szervezőnél a 06 20 261-0057 számon vagy a kelencivilkozosseg@ ujbuda.hu e-mail címen	A program előzetes jelentkezéshez kötött!
19. hétfő	15.00-16.00	60+ Idősek karácsonya polgármesteri köszöntővel	Lágymányosi Bárdos Lajos Két Tanítási Nyelvű Ált. Isk. 1117 Bp., Baranyai u. 16-18.	ingyenes		minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
19. hétfő	Találkozó: 15:30 Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	60+ Gyalogló Program Kisközségi gyaloglás Albertfalva	Albertfalva	ingyenes	Habán Ildikó és Molnár Vilmosné 60+ Program önkéntes	haban.ildiko1@ gmail.com vagy 06 30 202-0190	15-20 perc, emelkedő nélkül. Lassú tempó, szükség szerinti szünetek.
19. hétfő	16.00-18.00	Filmvetítés: Fenséges katedrálisok	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	
19. hétfő	18.00-19.30	Közösségek Karácsonya az AKH-ban működő művészeti csoportok bemutatásával	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	

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
20. kedd	09.00-09.50	3-1-2 meridiántorna	Kelen Civil Közösségek Háza 1119 Budapest, Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Moczó Éva 60+ Program önkéntes	Regisztrálás: Tiszai Annamária, kulturális szervezőnél a 06 20 261-0057 számon vagy a kelencivilkozosseg@ ujbuda.hu e-mail címen	A program előzetes jelentkezéshez kötött, min. 6 fővel indul. Ajánlott könnyű kis papucsot vagy tornacipőt hozni, lezser ruha javasolt.
20. kedd	09.00-10.00	Izületi torna Horváth Péter tanár vezetésével	Gazdagrét-Csíkihegyek Általános Iskola 1118 Bp., Csíkihegyek u. 13-15.	2500 Ft/5 alk. 5000 Ft/10 alk.	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
20. kedd	10.00-12.30	Tarokk, rómi, rejtvény klub	Kelen Civil Közösségek Háza 1119 Budapest, Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Kassai Mihályné 60+ Program önkéntes	A program ideje alatt a helyszínen, telefonon a 206-6840 számon vagy a kelencivilkozosseg@ujbuda.hu e-mail címen	a résztvevők maguk döntenek, melyik játékot választják
20. kedd	15.00-17.00	Afázia Budai Tagozata	Kelen Civil Közösségek Háza 1119 Budapest, Petzvál J. u. 42.		Szilágyi György	06 30 934-8916	Az önszervező csoport szakmai foglalkozását Medgyessy László, logopédus tartja alkalmanként
21. szerda	Találkozó: 8.30 fogaskerekű városmajori végállomása	60+ természetjárás	Budai-hegység	ingyenes	Thaly Emese (Olajipari Tb.SE)	227-4089	Előzetes jelentkezést kér!
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 telefonszámon	Megelőző rekreációs (tartásjavító) torna; vezeti: Nádai Krisztina
21. szerda	Találkozó: 9.30 Széll Kálmán tér, 6-os villamos	60+ természetjárás	Budai-hegység	ingyenes	Somóczy Szilvia (CAOLA)	06 30 340-3490	Előzetes jelentkezést kér!
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 telefonszámon	Egészségmegőrzés tradicionális kínai gyakorlatokkal; vezeti: Balogné Gabi

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
21. szerda	11.00-12.00	Zumba	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	5000 Ft első alkalommal; a kurzus 60+ kártyával 1000 Ft	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	A tanfolyam vezetője: Ferencz Szilvia
21. szerda	14.00-17.00	Bridzs-Sakk Klub	Kelen Civil Közösségek Háza 1119 Budapest, Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Kassai Mihályné 60+ Program önkéntes	A program ideje alatt a helyszínen, telefonon a 206-6840 számon vagy a kelencivilkozosseg@ujbuda.hu e-mail címen	Tichy-Rács József, bridzsoktató oktatás: 14 -15 óráig
22. csütörtök	09.00-10.00	Izületi torna Horváth Péter tanár vezetésével	Gazdagrét-Csikihegyek Általános Iskola 1118 Bp., Csikihegyek u. 13-15.	2500 Ft/5 alk. 5000 Ft/10 alk.	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
22. csütörtök	15.00 – 17.00	Készülődés léleken a karácsonyra	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	
22. csütörtök	14.00-17.00	Tere-fere Klub	USZOSZ Keveháza Idősek Klubja 1119 Bp., Keveháza u. 6.	ingyenes	Szabó Imréné	06 1 786-6325	Kötetlen beszélgetés az ünnepvárásról egy kávé mellett
22. csütörtök	18.00-20.30	Társasjáték és kártyaklub	Hadik Kávéház különterme	ingyenes	Borsothy-Gaál Edit	borsothy.edit@gmail.com	
25. 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
25. vasárnap	10.00-12.00	Református Istentisztelet	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	ingyenes	Őrmezei Református Misszió	780-6083	Lelkipásztor: Faragó Dávid
28. szerda	Találkozó: 8.30 fogaskerekű városmajori végállomása	60+ természetjárás	Budai-hegység	ingyenes	Thaly Emese (Olajipari Tb.SE)	227-4089	Előzetes jelentkezést kér!
28. szerda	Találkozó: 9.00 Szentlélek tér, 218-as busz	60+ természetjárás	Budai hegység, Rozália téglagyár - Csúcs hegyi ny. - Virágos ny. - Hármashatárhegy - Fenyőgyöngye 9 km, 350 m	ingyenes	Kiss Ferenc Emánuel (Műanyag SC)	06 20 510-2086	Előzetes jelentkezést kér!

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
28. szerda	Találkozó: 9.30 Széll Kálmán tér, 6-os villamos	60+ természetjárás	Budai-hegység	ingyenes	Somóczy Szilvia (CAOLA)	06 30 340-3490	Előzetes jelentkezést kér!
29. csütörtök	14.00-17.00	Vidám percek Őév búcsúztató	USZOSZ Keveháza Idősek Klubja 1119 Bp., Keveháza u. 6.	ingyenes	Szabó Imréné	06 1 786-6325	válogatás zenéből, irodalomból
29. csütörtök	15.00 – 17.00	Szilveszteri recept tippek, díszítési praktikák	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	
29. csütörtök	19.00-22.00	Nosztalgia Táncost Bakacsi Bélával	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	Jegyár: 1000 Ft	Őrmezei Közösségi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	Asztalfoglalás, jegyvásárlás hétfőtől péntekig 10-18 óráig a közösségi házban
30. péntek	Találkozó: 8.45 Nyugati pu., a vonat végénél	60+ természetjárás	Budai hegység, Solymár - Csúcs hegy - Virágos ny. - Guckler Károly út - Fenyőgyöngye 10 km, 300 m	ingyenes	Tatár Loránd (Műanyag SC)	06 20 313-9774	Előzetes jelentkezést kér! indulás vonattal 9 órakor Esztergom felé