



ÚJBUDA 60+ PROGRAM 2015. JÚLIUS HAVI PROGRAMLISTA



Nap	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet	További információ	Egyéb
1. Sz.	Találkozó: 7.30 Fogaskerekű városmajori végállomása	60+ természetjárás	Budai-hegység	ingyenes	Kremzer Ferenc (Olajipari TSE)	06 30 560-8042	
1. Sz.	Találkozó: 8.50 Széna tér, Mammut I. előtt	60+ természetjárás	Budai-hegység közepesen nehéz túra	ingyenes	Somóczi Szilvia (TvTE)	06 30 340-3490 és 316-7423	Előzetes jelentkezés szükséges!
1. Sz.	16.00-19.00	Kártya klub	Kelenvölgyi Közösségi Ház	ingyenes	Kelenvölgyi Közösségi Ház	424-5363	ulti, snapszer
2. Cs.	9.30-12.00 Találkozás: 9.30 a 212-es busz Újbuda megállóban (a Fehérvári úti piac előtt)	Jókai Emlékszoba és kert	Budapest, Költő u. 21.	500 Ft ill. 250 Ft	Buliczka Jutka Ezüstnet Egyesület	buliczkajutka@gmail.com	Előzetes jelentkezés szükséges! Jelentkezés: minden hétköznapi 9.00-14.00 óra között az Újbudai Szenior Programközpontban vagy a buliczkajutka@gmail.com címen.
2. Cs.	15.00-17.00	Foltvarrás	USZOSZ Keveháza Idősek klubja 1119 Bp., Keveháza u. 6.	ingyenes	Szabó Imréné klubvezető	786-6325	Nyíredy Judit vezetésével

Nap	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet	További információ	Egyéb
3. P.	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont	ingyenes	Szentes Rezső 60+ Program önkéntes	minden hétköznapi 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
3. P.	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont	ingyenes	Szentes Rezső 60+ Program önkéntes	minden hétköznapi 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
3. P.	18.00-20.00	Autómodell-gyűjtők klubja	Kelenvölgyi Közösségi Ház	ingyenes	Kelenvölgyi Közösségi Ház	424-5363	tapasztalatcsere az autómódellekről
4. Szo.	9.00-9.30	3-1-2 meridiántorna	Bikás park (kék sportpálya melletti füves terület)	ingyenes	Sancz Klára Lujza 60+ Program önkéntes	minden hétköznapi 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
5. V.	Találkozó: 7.20 Széll Kálmán tér metro	60+ természetjárás	Budai-hegység	ingyenes	Kremzer Ferenc (Olajipari TSE)	06 30 560-8042	
6. H.	9.05-9.50	Hahota jóga	Újbudai Szenior Programközpont	ingyenes	Domján Ferenc 60+ Program önkéntes	minden hétköznapi 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
6. H.	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont	ingyenes	Sancz Klára Lujza 60+ Program önkéntes	minden hétköznapi 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
6. H.	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont	ingyenes	Sancz Klára Lujza 60+ Program önkéntes	minden hétköznapi 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	

Nap	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet	További információ	Egyéb
6. H.	15.30	Rejtvényfejtők klubja	Polgármesteri Hivatal (1113 Bp., Zsombolyai u. 5., alagsor 1.)	ingyenes		372-3482 (Gabonyi Erika, Újbuda Önkormányzata)	
7. K.	Találkozás: 7:20 Bp. 13. ker. Városkapu - Távolsági buszpályaudvar	60+ városismereti séta, gyalogtúra	Visegrád / Nagymaros A létszám felméréséhez július 1- ig előzetes jelentkezés szükséges!	Utazási költség: busz: 750 Ft, komp: 420 Ft, vonat: Bp. bérlettel 840 Ft; 65 év felett az utazás ingyenes Belépő + vezetés: 1000 Ft 62-70 éves korig, 500 Ft 70 év felett	Domoszlai Erzsébet 60+ Program önkéntes	06 30 862-8152, domoszlai.erzsabet@ gmail.com	Szakvezetéssel megtekintjük a Visegrádi Királyi Palotát. Komppal átkelünk Nagymarosra, ahol séta közben ismerkedünk a település nevezetességeivel. Hazautazás a délutáni órákban vonattal. A gyalogláshoz kényelmes cipő ajánlott.
7. K.	9.00-10.00	Hahota jóga	Bikás park (kék sportpálya melletti füves terület)	ingyenes	Király Vilma 60+ Program önkéntes	minden hétköznapi 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
7. K.	9.00-10.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont	ingyenes	Moczó Éva 60+ Program önkéntes	minden hétköznapi 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
7. K.	12.30-13.30	"Pénzügyeiben is legyen tudatos!" Pénzügyi előadás	Újbudai Szenior Programközpont	ingyenes	Újbudai Szenior Programközpont	minden hétköznapi 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	

Nap	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet	További információ	Egyéb
8. Sz.	Találkozó: 7.30 Fogaskerekű városmajori végállomása	60+ természetjárás	Budai-hegység	ingyenes	Kremzer Ferenc (Olajipari TSE)	06 30 560-8042	
8. Sz.	Találkozó: 8.50 Széna tér Mammut I. előtt	60+ természetjárás	Budai-hegység közepesen nehéz túra	ingyenes	Somóczi Szilvia (TvTE)	06 30 340-3490 és 316-7423	Előzetes jelentkezés szükséges!
8. Sz.	10.00-10.30	3-1-2 meridiántorna	Feneketlen tó, Kőmaci szobor	ingyenes	Szentgyörgyi Tamás 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
8. Sz.	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont	ingyenes	Szentgyörgyi Tamás 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
8. Sz.	14.00-17.00	Gyakorlás a számítógépen	USZOSZ Szentimreváros Idősek klubja 1113 Bp., Bocskai út 43-45.	ingyenes	Polgár Tiborné	789-3022	Előzetes jelentkezés szükséges!
8. Sz.	15.00-18.00	BOCSA ügyességi golyós játék	USZOSZ Kenderes utcai Idősek Klubja 1116 Bp., Kenderes u. 4.	ingyenes	László Gábor	789-2055	szabadtéri program
8. Sz.	16.00-19.00	Kártya klub	Kelenvölgyi Közösségi Ház	ingyenes	Kelenvölgyi Közösségi Ház	424-5363	ulti, snapszer
9. Cs.	10.00-17.00	Foltvarrás	USZOSZ Keveháza Idősek klubja, 1119 Bp., Keveháza u. 6.	ingyenes	Szabó Imréné klubvezető	786-6325	Nyíredy Judit vezetésével

Nap	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet	További információ	Egyéb
9. Cs.	13.00-17.00	60+ Irodalmi délután	USZOSZ Albertfalva Idősek Klubja 1116 Bp., Kisújszállás u. 10.	ingyenes	Pap-Dávid Anna	789-2951	kedvenc vers szükséges
9. Cs.	16.00-17.00	Hahota jóga	Bikás park (kék sportpálya melletti füves terület)	ingyenes	Király Vilma 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
9. Cs.	18.00-21.30	Filmklub	USZOSZ Szentimreváros Idősek klubja 1113 Bp., Bocskai út 43-45.	ingyenes	Törökné Jordán Katalin	tjkatalin@gmail.com	Filmvetítés DVD-ről
10. P.	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont	ingyenes	Szentes Rezső 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
10. P.	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont	ingyenes	Szentes Rezső 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
11. Szo.	9.00-9.30	3-1-2 meridiántorna	Bikás park (kék sportpálya melletti füves terület)	ingyenes	Sancz Klára Lujza 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
12. V.	Találkozó: 7.20 Széll Kálmán tér metro	60+ természetjárás	Budai-hegység	ingyenes	Kremzer Ferenc (Olajipari TSE)	06 30 560-8042	
12. V.	9.00-13.00	Autómodell börze	Kelenvölgyi Közösségi Ház	asztal: 1000 Ft	Kelenvölgyi Közösségi Ház	424-5363	csere, eladás, tanácsadás

Nap	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet	További információ	Egyéb
13. H.	8.30-9.30	Senior torna	Őrmezei Községi Ház	1200 Ft/alkalom vagy 9000 Ft/hó	Őrmezei Községi Ház	309-0007	Megelőző rekreációs (tartásjavító) torna, vezeti: Nádai Krisztina
13. H.	9.05-9.50	Hahota jóga	Újbudai Szenior Programközpont	ingyenes	Domján Ferenc 60+ Program önkéntes	minden hétköznapi 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
13. H.	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont	ingyenes	Sancz Klára Lujza 60+ Program önkéntes	minden hétköznapi 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
13. H.	11.00-11.30	3-1-2 meridiántorna	Őrmezei Községi Ház	ingyenes	Őrmezei Községi Ház	06 20 467-8031	Egészségmegőrzés tradicionális kínai gyakorlatokkal, vezeti: Baloghné Gabi
13. H.	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont	ingyenes	Sancz Klára Lujza 60+ Program önkéntes	minden hétköznapi 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
14. K.	9.00-10.00	Hahota jóga	Bikás park (kék sportpálya melletti füves terület)	ingyenes	Király Vilma 60+ Program önkéntes	minden hétköznapi 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
14. K.	9.00-10.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont	ingyenes	Moczó Éva 60+ Program önkéntes	minden hétköznapi 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
15. Sz.	Találkozó: 7.30 Fogaskerekű városmajori végállomása	60+ természetjárás	Budai-hegység	ingyenes	Kremzer Ferenc (Olajipari TSE)	06 30 560-8042	

Nap	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet	További információ	Egyéb
15. Sz.	Találkozó: 7.50 Nyugati pu. pénztárak	60+ természetjárás	Börzsöny hegység Szokolya – Kóspallag – Riesner forrás – Kismaros Táv: 14 km, szint: 300 m	ingyenes	Somóczi Szilvia (TvTE)	06 30 340-3490 és 316-7423	Előzetes jelentkezés szükséges!
15. Sz.	9.00-10.00	Senior torna	Őrmezei Községi Ház	1200 Ft/alkalom vagy 9000 Ft/hó	Őrmezei Községi Ház	309-0007	Megelőző rekreációs (tartásjavító) torna, vezeti: Nádai Krisztina
15. Sz.	10.00-10.30	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont	ingyenes	Szentgyörgyi Tamás 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
15. Sz.	11.00-11.30	3-1-2 meridiántorna	Őrmezei Községi Ház	ingyenes	Őrmezei Községi Ház	06 20 467-8031	Egészségmegőrzés tradicionális kínai gyakorlatokkal, vezeti: Baloghné Gabi
15. Sz.	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont	ingyenes	Szentgyörgyi Tamás 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
15. Sz.	13.30-15.30	Dietetikai (táplálkozási) tanácsadás	Újbudai Szenior Programközpont	ingyenes	Újbudai Szenior Programközpont	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	Személyes, táplálkozással kapcsolatos tanácsadás Előzetes jelentkezés szükséges!
15. Sz.	14.00-17.00	Kreatív műhely Üvegfestés	USZOSZ Szentimreváros Idősek klubja 1113 Bp., Bocskai út 43-45.	ingyenes	Polgár Tiborné	789-3022	
15. Sz.	16.00-19.00	Kártya klub	Kelenvölgyi Községi Ház	ingyenes	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	ulti, snapszer

Nap	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet	További információ	Egyéb
16. Cs.	12.00-13.30	Pénzügyi tanácsadás	Újbudai Szenior Programközpont	ingyenes	Újbudai Szenior Programközpont	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	Előzetes jelentkezés szükséges!
16. Cs.	13.00-17.00	Fűvészkerti séta	Fűvészkert	Felnőtt: 850 Ft, Nyugdíjas: 400Ft + úti költség	Szabó Imréné klubvezető	786-6325	Találkozás a Keveháza u. 6. sz. alatti idősök klubjában
16. Cs.	16.00-17.00	Hahota jóga	Bikás park (kék sportpálya melletti füves terület)	ingyenes	Király Vilma 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
17. P.	9.00-10.00	Senior torna	Őrmezei Közösségi Ház	1200 Ft/alkalom vagy 9000 Ft/hó	Őrmezei Közösségi Ház	309-0007	Megelőző rekreációs (tartásjavító) torna, vezeti: Nádai Krisztina
17. P.	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont	ingyenes	Szentes Rezső 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
17. P.	11.00-11.30	3-1-2 meridiántorna	Őrmezei Közösségi Ház	ingyenes	Őrmezei Közösségi Ház	06 20 467-8031	Egészségmegőrzés tradicionális kínai gyakorlatokkal, vezeti: Baloghné Gabi
17. P.	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont	ingyenes	Szentes Rezső 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
17. P.	12.30-14.00	60+ Mentálhigiéné Téma: Nyugdíjazás utáni hétköznapok	Újbudai Szenior Programközpont	ingyenes	Újbudai Szenior Programközpont	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	Előadás és csoportos beszélgetés pszichológus vezetésével.

Nap	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet	További információ	Egyéb
18. Szo.	9.00-9.30	3-1-2 meridiántorna	Bikás park (kék sportpálya melletti füves terület)	ingyenes	Sancz Klára Lujza 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
19. V.	Találkozó: 7.20 Széll Kálmán tér metro	60+ természetjárás	Budai-hegység	ingyenes	Kremzer Ferenc (Olajipari TSE)	06 30 560-8042	
19. V.	8.00-9.00	Katolikus Szentmise	Órmezei Községi Ház		Órmezei Községi Ház	309-0007	Kelenföldi Szent Gellért plébánia felügyelete mellett
19. V.	10.00-12.00	Református Istentisztelet	Órmezei Községi Ház		Órmezei Községi Ház	780-6083	Lelkipásztor: Faragó Dávid
20. H.	8.30-9.30	Senior torna	Órmezei Községi Ház	1200 Ft/alkalom vagy 9000 Ft/hó	Órmezei Községi Ház	309-0007	Megelőző rekreációs (tartásjavító) torna, vezeti: Nádai Krisztina
20. H.	9.05-9.50	Hahota jóga	Újbudai Szenior Programközpont	ingyenes	Domján Ferenc 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
20. H.	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont	ingyenes	Sancz Klára Lujza 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
20. H.	11.00-11.30	3-1-2 meridiántorna	Órmezei Községi Ház	ingyenes	Órmezei Községi Ház	06 20 467-8031	Egészségmegőrzés tradicionális kínai gyakorlatokkal, vezeti: Baloghné Gabi
20. H.	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont	ingyenes	Sancz Klára Lujza 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	

Nap	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet	További információ	Egyéb
21. K.	Találkozás: 8:20 Gellért tér, a 17-es busz végállomásánál	60+ városismereti séta, gyalogtúra	Óbuda	500 Ft	Domoszlai Erzsébet 60+ Program önkéntes	06 30 862-8152, domoszlai.ertzsebet@ gmail.com	Szakvezetéssel ismerkedünk a római kori emlékekkel Óbudán, és a Flórián téren megtekintjük a Fürdőmúzeumot.
21. K.	9.00-10.00	3-1-2 meridiántorna	Bikás park (kék sportpálya melletti füves terület)	ingyenes	Király Vilma 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
21. K.	9.00-10.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont	ingyenes	Moczó Éva 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
22. Sz.	Találkozó: 7.30 Fogaskerekű városmajori végállomása	60+ természetjárás	Budai-hegység	ingyenes	Kremzer Ferenc (Olajipari TSE)	06 30 560-8042	
22. Sz.	Találkozó: 7.50 Nyugati pu. pénztárak	60+ természetjárás	Börzsöny hegység Királyrét – Kisinóc – Érsektisztás – Nagyirtáspsz. – Márianosztra Táv: 14 km, szint: 300 m	ingyenes	Somóczi Szilvia (TvTE)	06 30 340-3490 és 316-7423	Előzetes jelentkezés szükséges!
22. Sz.	9.00-10.00	Senior torna	Őrmezei Községi Ház	1200 Ft/alkalom vagy 9000 Ft/hó	Őrmezei Községi Ház	309-0007	Megelőző rekreációs (tartásjavító) torna vezeti: Náдай Krisztina
22. Sz.	10.00-10.30	3-1-2 meridiántorna	Feneketlen tó, Kőmaci szobor	ingyenes	Szentgyörgyi Tamás 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	

Nap	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet	További információ	Egyéb
22. Sz.	11.00-11.30	3-1-2 meridiántorna	Őrmezei Községi Ház	ingyenes	Őrmezei Községi Ház	06 20 467-8031	Egészségmegőrzés tradicionális kínai gyakorlatokkal, vezeti: Balogné Gabi
22. Sz.	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont	ingyenes	Szentgyörgyi Tamás 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
22. Sz.	15.00-18.00	BOCSA ügyességi golyós játék	USZOSZ Kenderes utcai Idősek Klubja 1116 Bp., Kenderes u. 4.	ingyenes	László Gábor	789-2055	szabadtéri program
22. Sz.	16.00-19.00	Kártya klub	Kelenvölgyi Községi Ház	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	ingyenes	ulti, snapszer
23. Cs.	12.00-13.30	Pénzügyi tanácsadás	Újbudai Szenior Programközpont	ingyenes	Újbudai Szenior Programközpont	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	Előzetes jelentkezés szükséges!
23. Cs.	15.00-17.00	Útifilmvetítés	USZOSZ Keveháza Idősek klubja, 1119 Bp., Keveháza u. 6.	ingyenes	Szabó Imréné klubvezető	786-6328	Tunézia
23. Cs.	16.00-17.00	Hahota jóga	Bikás park (kék sportpálya melletti füves terület)	ingyenes	Király Vilma 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
24. P.	9.00-10.00	Senior torna	Őrmezei Községi Ház	1200 Ft/alkalom vagy 9000 Ft/hó	Őrmezei Községi Ház	309-0007	Megelőző rekreációs (tartásjavító) torna, vezeti: Náday Krisztina

Nap	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet	További információ	Egyéb
24. P.	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont	ingyenes	Szentes Rezső 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
24. P.	11.00-11.30	3-1-2 meridiántorna	Őrmezei Községi Ház	ingyenes	Őrmezei Községi Ház	06 20 467-8031	Egészségmegőrzés tradicionális kínai gyakorlatokkal, vezeti: Baloghné Gabi
24. P.	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont	ingyenes	Szentes Rezső 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
24. P.	12.30-14.00	60+ Mentálhigiéné Téma: Nyugdíjazás utáni hétköznapok	Újbudai Szenior Programközpont	ingyenes	Újbudai Szenior Programközpont	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	Előadás és csoportos beszélgetés pszichológus vezetésével.
25. Szo.	9.00-9.30	3-1-2 meridiántorna	Bikás park (kék sportpálya melletti füves terület)	ingyenes	Sancz Klára Lujza 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
26. V.	Találkozó: 7.20 Széll Kálmán tér metro	60+ természetjárás	Budai-hegység	ingyenes	Kremzer Ferenc (Olajipari TSE)	06 30 560-8042	
26. V.	8.00-9.00	Katolikus Szentmise	Őrmezei Községi Ház		Őrmezei Községi Ház		Kelenföldi Szent Gellért plébánia felügyelete mellett
26. V.	10.00-12.00	Református Istentisztelet	Őrmezei Községi Ház		Őrmezei Községi Ház	780-6083	Lelkipásztor: Faragó Dávid
27. H.	8.30-9.30	Senior torna	Őrmezei Községi Ház	1200 Ft/alkalom vagy 9000 Ft/hó	Őrmezei Községi Ház	309-0007	Megelőző rekreációs (tartásjavító) torna vezeti: Náday Krisztina

Nap	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet	További információ	Egyéb
27. H.	9.05-9.50	Hahota jóga	Újbudai Szenior Programközpont	ingyenes	Domján Ferenc 60+ Program önkéntes	minden hétköznapi 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
27. H.	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont	ingyenes	Sancz Klára Lujza 60+ Program önkéntes	minden hétköznapi 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
27. H.	11.00-11.30	3-1-2 meridiántorna	Őrmezei Községi Ház	ingyenes	Őrmezei Községi Ház	06 20 467-8031	Egészségmegőrzés tradicionális kínai gyakorlatokkal, vezeti: Baloghné Gabi
27. H.	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont	ingyenes	Sancz Klára Lujza 60+ Program önkéntes	minden hétköznapi 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
27. H.	9.00-10.00	3-1-2 meridiántorna	Bikás park (kék sportpálya melletti füves terület)	ingyenes	Király Vilma 60+ Program önkéntes	minden hétköznapi 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
28. K.	9.00-10.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont	ingyenes	Moczó Éva 60+ Program önkéntes	minden hétköznapi 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
28. K.	10.00-10.30	3-1-2 meridiántorna	Feneketlen tó, Kőmaci szobor	ingyenes	Szentgyörgyi Tamás 60+ Program önkéntes	minden hétköznapi 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
29. Sz.	Találkozó: 7.30 Fogaskerekű városmajori végállomása	60+ természetjárás	Budai-hegység	ingyenes	Kremzer Ferenc (Olajipari TSE)	06 30 560-8042	

Nap	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet	További információ	Egyéb
29. Sz.	Találkozó: 8.50 Széna tér a Mammút I. előtt	60+ természetjárás	Budai hegység közepesen nehéz túra	ingyenes	Somóczi Szilvia (TvTE)	06 30 340-3490 és 316-7423	Előzetes jelentkezés szükséges!
29. Sz.	9.00-10.00	Senior torna	Őrmezei Községi Ház	1200 Ft/alkalom vagy 9000 Ft/hó	Őrmezei Községi Ház	309-0007	Megelőző rekreációs (tartásjavító) torna, vezeti: Náday Krisztina
29. Sz.	11.00-11.30	3-1-2 meridiántorna	Őrmezei Községi Ház	ingyenes	Őrmezei Községi Ház	06 20 467-8031	Egészségmegőrzés tradicionális kínai gyakorlatokkal, vezeti: Baloghné Gabi
29. Sz.	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont	ingyenes	Szentgyörgyi Tamás 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
29. Sz.	13.30-15.30	Dietetikai (táplálkozási) tanácsadás	Újbudai Szenior Programközpont	ingyenes	Újbudai Szenior Programközpont	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	Személyes, táplálkozással kapcsolatos tanácsadás Előzetes jelentkezés szükséges!
29. Sz.	16.00-17.00	Hahota jóga	Bikás park (kék sportpálya melletti füves terület)	ingyenes	Király Vilma 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
30. Cs.	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont	ingyenes	Szentes Rezső Újbuda 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
30. Cs.	13.00-17.00	Kirándulás a Kopaszi-gátra	Kopaszi-gát	ingyenes	Szabó Imréné klubvezető	786-6328	Találkozás a Kevéháza u. 6.sz. alatti idősek klubjában

Nap	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet	További információ	Egyéb
30. Cs.	13.00-17.00	60+ Retro filmklub	USZOSZ Albertfalva Idősek Klubja 1116 Bp., Kisújszállás u. 10.	ingyenes	Pap-Dávid Anna	789-2951	
31. P.	9.00-10.00	Senior torna	Őrmezei Községi Ház	1200 Ft/alkalom vagy 9000 Ft/hó	Őrmezei Községi Ház	309-0007	Megelőző rekreációs (tartásjavító) torna, vezeti: Náday Krisztina
31. P.	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont	ingyenes	Újbudai Szenior Programközpont	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
31. P.	11.00-11.30	3-1-2 meridiántorna	Őrmezei Községi Ház	ingyenes	Őrmezei Községi Ház	06 20 467-8031	Egészségmegőrzés tradicionális kínai gyakorlatokkal, vezeti: Baloghné Gabi
31. P.	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont	ingyenes	Szentes Rezső 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	