

ÚJBUDA 60+ PROGRAMOK, 2015. ÁPRILIS



Nap	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Szervező személy/ szervezet	További információ	Részvételi díj	Egyéb
1. Sz.	Találkozó: 7.30 a Fogaskerekű városmajori végáll.	60+ természetjárás	Túra a Budai-hegységben	Kremzer Ferenc (Olajip. TE)	06 30 560-8042		
1. Sz.	Találkozó: 8.50 Széna tér, Mamut I. előtt	60+ természetjárás	Közepesen nehéz túra a Budai-hegységben	Somóczy Szilvia (TvTE)	06 70 207-5374 és 316-7423		Előzetes jelentkezést kér!
1. Sz.	9.00-10.00	Senior torna	Órmezei Közösségi Ház	Órmezei Közösségi Ház	309-0007	1200 Ft/alkalom vagy 9000 Ft/hó	Megelőző rekreációs (tartásjavító) torna vezetői: Nádai Krisztina
1. Sz.	9.00-12.00	Gazdagréti Kézimunkázók Klubja	Gazdagréti Közösségi Ház	Gazdagréti Közösségi Ház	246-5253	ingyenes	Horgolt és vert csipke, valamint hímzések készítése
1. Sz.	10.00-11.00	A hónap alkotója - Dobos Jolán, Virágok közt...	Albertfalvi Közösségi Ház	Albertfalvi Közösségi Ház	204-6788	ingyenes	Egész hónapban megtekinthető!

Nap	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Szervező személy/ szervezet	További információ	Részvételi díj	Egyéb
1. Sz.	11.00-11.30	3-1-2 meridiántorna	Őrmezei Községi Ház	Őrmezei Községi Ház	06 20 467-8031	ingyenes	Egészségmegőrzés tradicionális kínai gyakorlatokkal, vezeti: Baloghné Gabi
1. Sz.	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont előtti tér	Szentgyörgyi Tamás 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	ingyenes	
1. Sz.	13.00-14.00	Gyógytorna	Kelenvölgyi Községi Ház	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363		
1. Sz.	14.00-14.45	Izületi torna	Gazdagréti Községi Ház	Gazdagréti Községi Ház	246-5253	3800 Ft/4 alkalom, 6800 Ft/8 alkalom	kímélő torna szakképzett gyógytornász vezetésével
1. Sz.	15.00-18.00	Kártya Klub	Gazdagréti Községi Ház	Gazdagréti Községi Ház	246-5253	ingyenes	kártyajátékok
1. Sz.	15.30-17.30	Albertfalvai Polgárok Köre	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	ingyenes	
1. Sz.	16.00-18.00	Jogi tanácsadás	Kelenvölgyi Községi Ház	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	ingyenes	csak előzetes bejelentkezés alapján: 06 30 964-4853
1. Sz.	19.00	AKH Videókészítő Kör	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	ingyenes	Várják az új érdeklődőket!
2. Cs.	13.00-15.00	"Az élet szép..." nyugdíjasklub havi klubdélutánja	Gazdagréti Községi Ház	Gazdagréti Községi Ház	246-5253	ingyenes	klubdélután
2. Cs.	14.00-19.00	Gazdagréti Sakk Klub	Gazdagréti Községi Ház	Gazdagréti Községi Ház	246-5253	ingyenes	sakkozási lehetőség férfiaknak, nőknek
2. Cs.	14.30-15.15	3-1-2 meridiántorna	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	ingyenes	
2. Cs.	15.00-17.00	Kreatívkodó délután textilekkel	USZOSZ Gazdagrét Idősek klubja Gazdagrét tér 1.	Foglalkozást tartja: Fábián-Lakos Bea	786-6084	ingyenes	Anyák napi meglepetések készítése

Nap	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Szervező személy/ szervezet	További információ	Részvételi díj	Egyéb
2. Cs.	15.15-16.45	ETKA joga	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	650 Ft/alkalom 60+	
2. Cs.	16.00-18.00	Horgász klub	Kelenvölgyi Községi Ház	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	ingyenes	a Kétkő téri horgászto horgászainak klubja
2. Cs.	17.00-19.00	Festóműhely	60+ Szenior Alkotóház	Kelenvölgyi Festőiskola: Barlai László	06 20 477-3186		A tanfolyamra folyamatosan lehet jelentkezni, előzetes regisztráció szükséges.
2. Cs.	17.30-19.00	Eszperantó Klub	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	ingyenes	
3. P.	9.00-10.00	Senior torna	Órmezei Községi Ház	Órmezei Községi Ház	309-0007	1200 Ft/alkalom vagy 9000 Ft/hó	Megelőző rekreációs (tartásjavító) torna vezető: Náday Krisztina
3. P.	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont	Szentes Rezső 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	ingyenes	
3. P.	10.00-11.00	Pilates + Intim torna	Kelenvölgyi Községi Ház	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363		
3. P.	11.00-11.30	3-1-2 meridiántorna	Órmezei Községi Ház	Órmezei Községi Ház	06 20 467-8031	ingyenes	Egészségmegőrzés tradicionális kínai gyakorlatokkal, vezető: Balogné Gabi
3. P.	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont	Szentes Rezső 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	ingyenes	

Nap	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Szervező személy/ szervezet	További információ	Részvételi díj	Egyéb
3. P.	16.00-17.00	Botladozók táncház	Őrmezei Községi Ház	Őrmezei Községi Ház	309-0007	Belépődíj: 300 Ft	Nem kell táncos előképzettség, a Cavinton néptáncgyűttes tagjai oktatnak
3. P.	17.00-19.00	Festőműhely	60+ Szenior Alkotóház	Kelenvölgyi Festőiskola: Barlai László	06 20 477-3186		A tanfolyamra folyamatosan lehet jelentkezni, előzetes regisztráció szükséges.
3. P.	17.00-19.00	Rajz- és festőstúdió	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	4500 Ft/hónap	
3. P.	18.00-20.00	Autómodell-gyűjtők klubja	Kelenvölgyi Községi Ház	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	ingyenes	tapasztalatcsere az autómodellekről
5. V.	8.00-9.00	Katolikus Szentmise	Őrmezei Községi Ház	Morus Szent Tamás Egyesület			Kelenföldi Szent Gellért plébánia felügyelete mellett
5. V.	10.00-12.00	Református Istentisztelet	Őrmezei Községi Ház	Őrmezői Református Misszió	780-6083		Lelkipásztor: Faragó Dávid
6. H.	Találkozó: 7.45 Batthyány tér, HÉV	60+ természetjárás	Pilis hg., Dobogókő - Két bükkfa ny. - Pilistető (13 km, 300 m)	Somóczy Szilvia (TvTE)	06 70 207-5374 és 316-7423		Előzetes jelentkezést kér!
7. K.	09.00-10.00	Eszperantó nyelvtanfolyam - kezdő	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	ingyenes	
7. K.	10.00-12.00	Kézimunka Kör	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	ingyenes	
7. K.	10.00-12.00	60+ Szabadidő- és kártyaklub	Gazdagréti Községi Ház	Gazdagréti Községi Ház	246-5253	ingyenes	kártyajátékok, társasjátékok, kötetlen beszélgetés
7. K.	14.00-16.00	AKTK Döngicsélő Nyugdíjas klub	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	ingyenes	

Nap	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Szervező személy/ szervezet	További információ	Részvételi díj	Egyéb
7. K.	14.00-17.00	"A Múzeum a Tiétek!" Csoportos kiállítás megnyitó	Újbudai Szenior Programközpont	Újbuda 60+ Médiaműhely Fotósok (Áment Zsóka)	351-4276	ingyenes	Nagyterem
7. K.	14.00-19.00	Gazdagréti Sakk Klub	Gazdagréti Községi Ház	Gazdagréti Községi Ház	246-5253	ingyenes	sakkozási lehetőség férfiaknak, nőknek
7. K.	15.00-17.00	Szavak varázsa - irodalmi alkotókör	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	ingyenes	Folyamatos csatlakozási lehetőség!
7. K.	15.00-17.00	Alkotó műhely: textil virág készítése	USZOSZ Keveháza Idősek klubja, 1119. Bp. Keveháza u.6.	Szabó Imréné Klub vezető	786-6325	ingyenes	tavaszi dekoráció a lakásban
7. K.	16.00-18.00	Kerámia Kisplasztika	60+ Szenior Alkotóház	Órmezei Községi Ház	309-0007	600 Ft/alkalom, 60+ kártyával 300 Ft/alkalom	Vezeti: Preisinger Zsuzsanna, művésztanár
7. K.	16.00-19.00	Kártya klub	Kelenvölgyi Községi Ház	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	ingyenes	ulti, snapszer
7. K.	17.30-18.30	Kiállításmegnyitó	Gazdagréti Községi Ház	Gazdagréti Községi Ház	246-5253	ingyenes	"Színekkel táncolok" Mészáros Mónika festőművész kiállításának megnyitója, orientális táncművészeti bemutatóval fűszerezve
8. Sz.	Találkozó: 7.30 a Fogaskerekű városmajori végáll.	60+ természetjárás	Túra a Budai-hegységben	Kremzer Ferenc (Olajip.TE)	06 30 560-8042		
8. Sz.	Találkozó: 8.50 Széna tér, a Mamut I előtt!	60+ természetjárás	Közepesen nehéz túra a Budai hegységben	Somóczy Szilvia (TvTE)	06 70 207-5374 és 316-7423		Előzetes jelentkezést kér!

Nap	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Szervező személy/ szervezet	További információ	Részvételi díj	Egyéb
8. Sz.	9.00-10.00	Senior torna	Őrmezei Községi Ház	Őrmezei Községi Ház	309-0007	1200 Ft/alkalom vagy 9000 Ft/hó	Megelőző rekreációs (tartásjavító) torna vezetői: Nádai Krisztina
8. Sz.	9.00-12.00	Gazdagréti Kézimunkázók Klubja	Gazdagréti Községi Ház	Gazdagréti Községi Ház	246-5253	ingyenes	Horgolt és vert csipke, valamint hímzések készítése
8. Sz.	11.00-11.30	3-1-2 meridiántorna	Őrmezei Községi Ház	Őrmezei Községi Ház	06 20 467-8031	ingyenes	Egészségmegőrzés tradicionális kínai gyakorlatokkal, vezetői: Balogné Gabi
8. Sz.	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont	Szentgyörgyi Tamás 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	ingyenes	
8. Sz.	14.00-14.45	Izületi torna	Gazdagréti Községi Ház	Gazdagréti Községi Ház	246-5253	3800 Ft/4 alkalom, 6800 Ft/8 alkalom	kímélő torna szakképzett gyógytornász vezetésével
8. Sz.	14.00-17.00	Tavaszi megújulás. Kreatív műhely.	USZOSZ Szent Imre-város Idősek klubja 1113Bp, Bocskai út 43-45.	Polgár Tiborné	789-3022	ingyenes	Szódabikarbóna-keményítő alapanyag, dekor formák kész. Origami
8. Sz.	15.00-18.00	Kártya Klub	Gazdagréti Községi Ház	Gazdagréti Községi Ház	246-5253	ingyenes	kártyajátékok
8. Sz.	16.00-18.00	Albertfalvai Polgárok Köre	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	ingyenes	
8. Sz.	18.00	Kiállításmegnyitó Merza Gábor: Budapesten (fotók)	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	ingyenes	
8. Sz.	19.00	AKH Videókészítő Kör	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	ingyenes	Várják az új érdeklődőket!

Nap	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Szervező személy/ szervezet	További információ	Részvételi díj	Egyéb
9. Cs.	09.00-10.00	Eszperantó nyelvtanfolyam - kezdő	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	ingyenes	
9. Cs.	09.00-10.00	Izületi torna Horváth Péter tanár vezetésével	Csiki-hegyek utcai Ált. Isk.	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	06 30 831-8102	2500 Ft/5 alk.; 5000Ft/10 alk.	
9. Cs.	10.00-12.00	Eszperantó - haladó nyelvtanfolyam	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	ingyenes	
9. Cs.	13.00-17.00	Origami foglalkozás Pohl Andrásné Magdikával	USZOSZ Albertfalva Idősek Klubja 1116.Bp. Kisújszállás u. 10	Pap-Dávid Anna	789-2951	ingyenes	nincs
9. Cs.	14.00-19.00	Gazdagréti Sakk Klub	Gazdagréti Községi Ház	Gazdagréti Községi Ház	246-5253	ingyenes	sakkozási lehetőség férfiaknak, nőknek
9. Cs.	14.30-15.15	3-1-2 meridiántorna	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	ingyenes	
9. Cs.	15.00-17.00	Kreatívkodó délután textilekkel	USZOSZ Gazdagrét Idősek klubja, Gazdagrét tér 1.	Foglalkozást tartja: Fábíán-Lakos Bea	786-6084	ingyenes	Anyák napi meglepetések készítése
9. Cs.	15.15-16.45	ETKA jóga	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	650 Ft/alkalom 60+	
9. Cs.	13.30-15.30	Dietetikai tanácsadás	Újbudai Szenior Programközpont	Újbudai Szenior Programközpont	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	ingyenes	Táplálkozással kapcsolatos, és személyre szabott tanácsadás. Előzetes jelentkezés szükséges az Újbudai Szenior Programközpontban.
9. Cs.	16.00-18.00	Horgász klub	Kelenvölgyi Községi Ház	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	ingyenes	a Kéktó téri horgászto horgászainak klubja

Nap	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Szervező személy/ szervezet	További információ	Részvételi díj	Egyéb
9. Cs.	17.00-19.00	Festőműhely	60+ Szenior Alkotóház	Kelenvölgyi Festőiskola: Barlai László	06 20 477-3186		A tanfolyamra folyamatosan lehet jelentkezni, előzetes regisztráció szükséges.
9. Cs.	18.00-21.30	Filmklub	USZOSZ Szent Imre-város Idősek klubja 1113Bp, Bocskai út 43-45.	Törökné Jordán Katalin	tjkatalin@gmail.com	ingyenes	Filmvetítés DVD-ről
10. P.	9.00-10.00	Senior torna	Őrmezei Közösségi Ház	Őrmezei Közösségi Ház	309-0007	1200 Ft/alkalom vagy 9000 Ft/hó	Megelőző rekreációs (tartásjavító) torna vezető: Nádai Krisztina
10. P.	10.00-11.00	Pilates + Intim torna	Kelenvölgyi Közösségi Ház	Kelenvölgyi Közösségi Ház	424-5363		
10. P.	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont	Szentes Rezső 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	ingyenes	
10. P.	11.00-11.30	3-1-2 meridiántorna	Őrmezei Közösségi Ház	Őrmezei Közösségi Ház	06 20 467-8031	ingyenes	Egészségmegőrzés tradicionális kínai gyakorlatokkal, vezető: Baloghné Gabi
10. P.	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont	Szentes Rezső 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	ingyenes	

Nap	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Szervező személy/ szervezet	További információ	Részvételi díj	Egyéb
10. P.	11.00-12.00	60+ kezdő zumba	Gazdagréti Községi Ház	Gazdagréti Községi Ház	246-5253	1000 Ft /10 alkalom (Újbuda 60+ kártyával)	Újbuda Senior Programközpont szervezésében, jelentkezés márc. 30. - április 3. között, naponta 9-16 óra között a Gazdagréti Községi Házban
10. P.	11.30-18.00	V. Újbudai Versmondó Maraton	Őrmező, Költők Parkja	Őrmezei Községi Ház és Őrmezői Morus Szent Tamás Egyesület	309-0007		Jelentkezési feltételek: www.ujbudakulti.hu
10. P.	17.00-19.00	Festőműhely	60+ Szenior Alkotóház	Kelenvölgyi Festőiskola: Barlai László	06 20 477-3186		A tanfolyamra folyamatosan lehet jelentkezni, előzetes regisztráció szükséges.
10. P.	17.00-19.00	Rajz- és festőstúdió	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	4500 Ft/hónap	
10. P.	18.00-19.00	Színek varázsa kiállítás megnyitó	Kelenvölgyi Községi Ház	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	ingyenes	Harkányi Rita festőművész kiállítása
10. P.	19.30-20.30	Újbudai Fészek Klub	Őrmezei Községi Ház	Őrmezei Községi Ház	309-0007	600 Ft / 300 Ft (diák és nyugdíjas)	Meghívott vendég: Harsányi Gábor színész, rendező
11. Szo.	Találkozó: 9.00 Széll Kálmán tér, metro	60+ természetjárás	Budai hg., Csillebérc - Farkas hegy - Budaörs (11 km, 150 m)	Méri Sándorné (CAOLA)	06 30 549-8457		Előzetes jelentkezést kér!
11. Szo.	16.00-18.00	A Magyar Költészet Napján: VERSEK KÖZT BÓKLÁSZVA	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	ingyenes	Várják a versszeretőket, hogy legkedvesebb költeményeiket felolvassák.

Nap	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Szervező személy/ szervezet	További információ	Részvételi díj	Egyéb
11. Szo.	19.00-22.00	BAKELIT KLUB Bakacsi Béla élőzenéjével	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	60+ kártyával 500 Ft	
12. V.	Találkozó: 7.45 Batthyány tér, HÉV	60+ természetjárás	Pilis-hg., Pilisszlászló - Vörös kő -Leányfalu (13 km, 250 m)	Somóczy Szilvia (TvTE)	06 70 2075374 és 316-7423		Előzetes jelentkezést kér!
12. V.	8.00-9.00	Katolikus Szentmise	Órmezei Községi Ház	Morus Szent Tamás Egyesület			Kelenföldi Szent Gellért plébánia felügyelete mellett
12. V.	10.00-12.00	Református Istentisztelet	Órmezei Községi Ház	Órmezői Református Misszió	780-6083		Lelkipásztor: Faragó Dávid
12. V.	13.00-14.00	60+Médiaműhely rádiósainak magazinműsora a Civil Rádióban	Civil Rádió FM 98.0	Újbuda 60+ Médiaműhely (Kéri Juli)	06 30 453-8755	ingyenes	
13. H.	8.30-9.30	Senior torna	Órmezei Községi Ház	Órmezei Községi Ház	309-0007	1200 Ft/alkalom vagy 9000 Ft/hó	Megelőző rekreációs (tartásjavító) torna vezeti: Nádai Krisztina
13. H.	9.05-9.50	Hahota jóga	Újbudai Szenior Programközpont	Domján Ferenc 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	ingyenes	
13. H.	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont	Sancz Klára Lujza 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	ingyenes	
13. H.	11.00-11.30	3-1-2 meridiántorna	Órmezei Községi Ház	Órmezei Községi Ház	06 20 467-8031	ingyenes	Egészségmegőrzés tradicionális kínai gyakorlatokkal, vezeti: Baloghné Gabi

Nap	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Szervező személy/ szervezet	További információ	Részvételi díj	Egyéb
13. H.	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont	Sancz Klára Lujza 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	ingyenes	
13. H.	12.00-12.45	3-1-2 Meridián Klub	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	ingyenes	
13. H.	12.30-14.00	60+ Mentálhigiénés Program - előadás és beszélgetés - Téma: Időskori depresszió	Újbudai Szenior Programközpont	Újbudai Szenior Programközpont	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	ingyenes	Előadás és csoportos beszélgetés Kálmos Éva pszichológussal
13. H.	14.00-15.00	Relaxációs tanfolyam	Újbudai Szenior Programközpont	Újbudai Szenior Programközpont	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	ingyenes	
13. H.	14.00-16.00	60+ Szabadidő- és kártyaklub	Gazdagréti Községi Ház	Gazdagréti Községi Ház	246-5253	ingyenes	kártyajátékok, társasjátékok, kötetlen beszélgetés
13. H.	14.00-16.00	Életet az Éveknek Nyugdíjas Klub	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	ingyenes	
13. H.	14.30-15.30	Űrhajózás Világnapja alkalmából Filmvetítés	Planetárium Bp. X. ker. Népliget	Polgár Tiborné	789-3022	ingyenes	Előzetes regisztráció szükséges április 9-ig, a férőhelyfoglalás miatt!!
13. H.	15.30	Rejtvényfejtő Klub	Polgármesteri Hivatal külön helyiségében (Bp. XI. Zombolya u. 5. alagsor 1.)		372-3482	ingyenes	
13. H.	16.00-18.00	Kelenvölgyi Férfikórus próba	Kelenvölgyi Községi Ház	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	ingyenes	várják énekelni szerető férfiak jelentkezését

Nap	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Szervező személy/ szervezet	További információ	Részvételi díj	Egyéb
13. H.	16.00-18.00	Filmvetítés: Török tengerpart	USZOSZ Gazdagrét Idősek Klubja Gazdagréti tér 1.sz.	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	06 30 831-8102	ingyenes	
13. H.	17.00-19.00	Korongozás- agyagozás tanfolyam	60+ Szenior Alkotóház	Őrmezei Közösségi Ház	309-0007	600 Ft/alkalom, 60+ kártyával 300 Ft/alkalom	Vezető: Vincze Márton, szakoktató
13. H.	17.30-19.30	Opera- és Dalstúdió	Albertfalvi Közösségi Ház	Albertfalvi Közösségi Ház	204-6788	ingyenes	Tagfelvételt hirdet!
13. H.	18.15-19.30	Jóga	Kelenvölgyi Közösségi Ház	Kelenvölgyi Közösségi Ház	424-5363	1200 Ft	gerincjóga
13. H.	18.15-20.00	Kertbarát kör	Kelenvölgyi Közösségi Ház	Kelenvölgyi Közösségi Ház	424-5363	ingyenes	kertészkedési tanácsok
14. K.	09.00-10.00	Eszperantó nyelvtanfolyam - kezdő	Albertfalvi Közösségi Ház	Albertfalvi Közösségi Ház	204-6788	ingyenes	
14. K.	09.00-10.00	Izületi torna Horváth Péter tanár vezetésével	Csíki-hegyek utcai Ált. Isk.	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	06 30 831-8102	2500 Ft/5 alk.; 5000Ft/10 alk.	
14. K.	10.00-11.30	Kunczly Judit feng shui szakértő könyvbemutatója	Újbudai Szenior Programközpont	Kunczly Judit 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	ingyenes	
14. K.	10.00-12.00	60+ Szabadidő- és kártyaklub	Gazdagréti Közösségi Ház	Gazdagréti Közösségi Ház	246-5253	ingyenes	kártyajátékok, társasjátékok, kötetlen beszélgetés
14. K.	10.00-12.00	A digitális fotók számítógépes javításának lehetőségei. Laptop ajánlott!	Albertfalvi Közösségi Ház	Újbuda 60+ Médiaműhely Fotósok (Áment Zsóka)	351-4276	ingyenes	
14. K.	10.00-12.00	Kézimunka Kör	Albertfalvi Közösségi Ház	Albertfalvi Közösségi Ház	204-6788	ingyenes	

Nap	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Szervező személy/ szervezet	További információ	Részvételi díj	Egyéb
14. K.	10.00-17.00	Nyílt nap: USZOSZ szolgáltatásai	USZOSZ Keveháza Idősek klubja 1119. Bp. Keveháza u.6.	Szabó Imréné Klub vezető	786-6325	ingyenes	Előadássorozat
14. K.	12.45-16.00	60+ Gyógytorna	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	bérlet	
14. K.	14.00-16.00	AKTK Döngicsélő Nyugdíjasklub	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	ingyenes	
14. K.	14.00-19.00	Gazdagréti Sakk Klub	Gazdagréti Községi Ház	Gazdagréti Községi Ház	246-5253	ingyenes	sakkozási lehetőség férfiaknak, nőknek
14. K.	16.00-18.00	Kerámia Kisplasztika	60+ Szenior Alkotóház	Őrmezei Községi Ház	309-0007	600 Ft/alkalom, 60+ kártyával 300 Ft/alkalom	Vezető: Preisinger Zsuzsanna, művésztanár
14. K.	16.00-19.00	Kártya klub	Kelenvölgyi Községi Ház	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	ingyenes	ulti, snapszer
15. Sz.	Találkozó: 6.30 Népstadion autóbusz pu.	60+ természetjárás	Mátra hg., Msztlászló - Mszttiván - Msztimre - Galyatető (14 km, 300 m)	Somóczy Szilvia (TvTE)	06 70 207-5374 és 316-7423		Előzetes jelentkezést kér!
15. Sz.	Találkozó: 7.30 a Fogaskerekű városmajori végáll.	60+ természetjárás	Túra a Budai-hegységben	Kremzer Ferenc (Olajip.TE)	06 30 560-8042		
15. Sz.	9.00-10.00	Senior torna	Őrmezei Községi Ház	Őrmezei Községi Ház	309-0007	1200 Ft/alkalom vagy 9000 Ft/hó	Megelőző rekreációs (tartásjavító) torna vezető: Nádai Krisztina
15. Sz.	9.00-12.00	Gazdagréti Kézimunkázók Klubja	Gazdagréti Községi Ház	Gazdagréti Községi Ház	246-5253	ingyenes	Horgolt és vert csipke, valamint hímzések készítése

Nap	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Szervező személy/ szervezet	További információ	Részvételi díj	Egyéb
15. Sz.	11.00-11.30	3-1-2 meridiántorna	Őrmezei Községi Ház	Őrmezei Községi Ház	20 467-8031	ingyenes	Egészségmegőrzés tradicionális kínai gyakorlatokkal, vezeti: Baloghné Gabi
15. Sz.	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont	Szentgyörgyi Tamás 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	ingyenes	
15. Sz.	13.00-14.00	Gyógytorna	Kelenvölgyi Községi Ház	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363		
15. Sz.	14.00-17.00	Irodalmi délután Petőfi Sándor	USZOSZ Albertfalva Idősek Klubja 1116 Bp., Kisújszállás u. 10	Pap-Dávid Anna	789-2951	ingyenes	Kedvenc Petőfi vers szükséges
15. Sz.	15.00-18.00	Kártya Klub	Gazdagréti Községi Ház	Gazdagréti Községi Ház	246-5253	ingyenes	kártyajátékok
15. Sz.	15.30-17.30	Albertfalvai Polgárok Köre	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	ingyenes	
15. Sz.	16.00-18.00	Jogi tanácsadás	Kelenvölgyi Községi Ház	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	ingyenes	csak előzetes bejelentkezés alapján: 06 30 964-4853
15. Sz.	19.00	AKH Videókészítő Kör	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	ingyenes	Várják az új érdeklődőket!
16. Cs.	09.00-10.00	Izületi torna Horváth Péter tanár vezetésével	Csiki-hegyek utcai Ált. Isk.	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	06 30 831-8102	2500 Ft/5 alk.; 5000Ft/10 alk.	
16. Cs.	09.00-10.00	Eszperantó nyelvtanfolyam - kezdő	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	ingyenes	
16. Cs.	10.00-12.00	Eszperantó - haladó nyelvtanfolyam	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	ingyenes	

Nap	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Szervező személy/ szervezet	További információ	Részvételi díj	Egyéb
16. Cs.	14.00-19.00	Gazdagréti Sakk Klub	Gazdagréti Községi Ház	Gazdagréti Községi Ház	246-5253	ingyenes	sakkozási lehetőség férfiaknak, nőknek
16. Cs.	14.30-15.15	3-1-2 meridiántorna	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	ingyenes	
16. Cs.	15.00-17.00	Kreatívkodó délután textilekkel	USZOSZ Gazdagrét Idősek klubja Gazdagrét tér 1.	Foglalkozást tartja: Fábián-Lakos Bea	786-6084	ingyenes	Anyák napi meglepetések készítése
16. Cs.	15.15-16.45	ETKA jóga	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	650 Ft/alkalom 60+	
16. Cs.	16.00-18.00	Horgász klub	Kelenvölgyi Községi Ház	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	ingyenes	a Kéktó téri horgászto horgászainak klubja
16. Cs.	17.00-19.00	Festőműhely	60+ Senior Alkotóház	Kelenvölgyi Festőiskola: Barlai László	06 20 477-3186		A tanfolyamra folyamatosan lehet jelentkezni, előzetes regisztráció szükséges.
17. P.	9.00-10.00	Senior torna	Órmezei Községi Ház	Órmezei Községi Ház	309-0007	1200 Ft/alkalom vagy 9000 Ft/hó	Megelőző rekreációs (tartásjavító) torna vezetı: Nádai Krisztina

Nap	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Szervező személy/ szervezet	További információ	Részvételi díj	Egyéb
17. P.	Találkozó: 9.30-kor a Móricz Zs. körtéren a Szt. Imre szobornál, vagy 10 órakor a Nemzeti Múzeum lépcsőjén	VIII. kerületi "Mágnásfertály" megtekintése, idegenvezetéssel	Nemzeti Múzeum épülete, kertje, Bródy S. u. Múzeum, Pollack Mihály tér épületek kívülről, részben belülről	Buliczka Jutka	buliczkajutka@gmail.com	Az idegenvezetés díja csoportonként 10000 Ft, ami résztvevőnként kb. 500 Ft/fő.	Jelentkezni az Újbudai Szenior Programközpontban (1117 Bp., Bölcső u. 3, tel.: 372-4636) vagy emailben lehet. A jelentkezéseket az érkezési sorrendben vesszük figyelembe. 35 fő a max. csoport létszám. A program kb. 13 óráig tart.
17. P.	10.00-11.00	Pilates + Intim torna	Kelenvölgyi Közösségi Ház	Kelenvölgyi Közösségi Ház	424-5363		
17. P.	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont	Szentes Rezső 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	ingyenes	
17. P.	11.00-11.30	3-1-2 meridiántorna	Órmezei Közösségi Ház	Órmezei Közösségi Ház	06 20 467-8031	ingyenes	Egészségmegőrzés tradicionális kínai gyakorlatokkal, vezeti: Baloghné Gabi
17. P.	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont	Szentes Rezső 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	ingyenes	
17. P.	11.00-12.00	60+ kezdő zumba	Gazdagréti Közösségi Ház	Gazdagréti Közösségi Ház	246-5253	1000 Ft /10 alkalom (Újbuda 60+ kártyával)	Újbuda Senior Programközpont szervezésében, jelentkezés márc. 30. április 3. között, naponta 9-16h

Nap	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Szervező személy/ szervezet	További információ	Részvételi díj	Egyéb
17. P.	17.00-19.00	Festőműhely	60+ Szenior Alkotóház	Kelenvölgyi Festőiskola: Barlai László	06 20 477-3186		A tanfolyamra folyamatosan lehet jelentkezni, előzetes regisztráció szükséges.
17. P.	17.00-19.00	Rajz- és festőstúdió	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	4500 Ft/hónap	
17. P.	18.00-19.00	„A természet kegyeltje” – Pató Róza szobrászművész kiállításának megnvítőja	Őrmezei Községi Ház	Őrmezei Községi Ház	309-0007	ingyenes	A kiállítás megtekinthető: május 5-ig
18. Szo.	9.00-13.00	Hasznos Holmik Vására	Őrmezei Községi Ház	Hasznos Holmik Vására Kft.		ingyenes	
18. Szo.	Találkozó: 9.30 41-es vill. kamaraerdei végáll.	60+ természetjárás	Kamaraerdő (tanösvény)	Soltész Ferencné (CAOLA)	06 70 572-0184		
18. Szo.	18.00-19.00	A Muzsika Poétikája – kamarakonzert	Őrmezei Községi Ház	Őrmezei Községi Ház	309-0007	600 Ft / 300 Ft (diák és nyugdíjas)	
19. V.	Találkozó: 7.30 a Fogaskerekű városmajori végáll.	60+ természetjárás	Budai hg., Normafa - Sorrento - Budaörs (14 km)	Kremzer Ferenc (Olajip.TE)	06 30 560-8042		
19. V.	Találkozó: 7.45 Batthyány tér, HÉV	60+ természetjárás	Pilis hg., Psztlászló - Urak asztala - Visegrád (13 km, 300 m)	Somóczy Szilvia (TvTE)	06 70 207-5374 és 316-7423		Előzetes jelentkezést kér!
19. V.	8.00-9.00	Katolikus Szentmise	Őrmezei Községi Ház	Morus Szent Tamás Egyesület			Kelenföldi Szent Gellért plébánia felügyelete mellett

Nap	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Szervező személy/ szervezet	További információ	Részvételi díj	Egyéb
19. V.	10.00-12.00	Református Istentisztelet	Őrmezei Községi Ház	Őrmezei Református Misszió	780-6083		Lelkipásztor: Faragó Dávid
20. H.	8.30-9.30	Senior torna	Őrmezei Községi Ház	Őrmezei Községi Ház	309-0007	1200 Ft/alkalom vagy 9000 Ft/hó	Megelőző rekreációs (tartásjavító) torna vezető: Nádai Krisztina
20. H.	9.05-9.50	Hahota jóga	Újbudai Senior Programközpont	Domján Ferenc 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	ingyenes	
20. H.	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Senior Programközpont	Sancz Klára Lujza 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	ingyenes	
20. H.	11.00-11.30	3-1-2 meridiántorna	Őrmezei Községi Ház	Őrmezei Községi Ház	06 20 467-8031	ingyenes	Egészségmegőrzés tradicionális kínai gyakorlatokkal, vezető: Baloghné Gabi
20. H.	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Senior Programközpont	Sancz Klára Lujza 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	ingyenes	
20. H.	12.00-12.45	3-1-2 meridiántorna	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	ingyenes	
20. H.	12.30-14.00	60+ Mentálhigiénés Program - előadás és beszélgetés - Téma: Időskori depresszió	Újbudai Senior Programközpont	Újbudai Senior Programközpont	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	ingyenes	Előadás és csoportos beszélgetés Kálmos Éva pszichológussal

Nap	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Szervező személy/ szervezet	További információ	Részvételi díj	Egyéb
20. H.	14.00-14.45	Izületi torna	Gazdagréti Községi Ház	Gazdagréti Községi Ház	246-5253	3800 Ft/4 alkalom, 6800 Ft/8 alkalom	kímélő torna szakképzett gyógytornász vezetésével
20. H.	14.00-15.00	Relaxációs tanfolyam	Újbudai Szenior Programközpont	Újbudai Szenior Programközpont	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	ingyenes	
20. H.	14.00-16.00	Életet az éveknek Nyugdíjas Klub	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	ingyenes	
20. H.	14.00-16.00	60+ Szabadidő- és kártyaklub	Gazdagréti Községi Ház	Gazdagréti Községi Ház	246-5253	ingyenes	kártyajátékok, társasjátékok, kötetlen beszélgetés
20. H.	14.00-17.00	Őszikék nyugdíjasklub havi klubdélutánja	Gazdagréti Községi Ház	Gazdagréti Községi Ház	246-5253	ingyenes	klubdélután
20. H.	16.00-17.00	Útifilmvetítés: Normandia	Újbudai Szenior Programközpont	István Ági 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	ingyenes	
20. H.	16.00-18.00	Kelenvölgyi Férfikórus próba	Kelenvölgyi Községi Ház	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	ingyenes	várják énekelni szerető férfiak jelentkezését
20. H.	16.00-18.00	Filmvetítés: Isztambul	USZOSZ Gazdagrét Idősek Klubja Gazdagréti tér 1.	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	06 30 831-8102	ingyenes	
20. H.	17.00-19.00	Korongozás-agyagozás tanfolyam	60+ Szenior Alkotóház	Órmezei Községi Ház	309-0007	600 Ft/alkalom, 60+ kártyával 300 Ft/alkalom	Vezeti: Vincze Márton, szakoktató
20. H.	18.00-20.00	Filmklub: Brian élete (Fókuszban: a nevetés arcai)	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	400 Ft	
20. H.	18.15-19.30	Jóga	Kelenvölgyi Községi Ház	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	1200 Ft	gerincjóga

Nap	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Szervező személy/ szervezet	További információ	Részvételi díj	Egyéb
21. K.	09.00-10.00	Eszperantó nyelvtanfolyam - kezdő	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	ingyenes	
21. K.	09.00-10.00	Izületi torna Horváth Péter tanár vezetésével	Csiki-hegyek utcai Ált. Isk.	Valentín Ferencné 60+ Program önkéntes	06 30 831-8102	2500 Ft/5 alk.; 5000Ft/10 alk.	
21. K.	10.00-12.00	Kézimunka Kör	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	ingyenes	
21. K.	10.00-12.00	60+ Szabadidő- és kártyaklub	Gazdagréti Községi Ház	Gazdagréti Községi Ház	246-5253	ingyenes	kártyajátékok, társasjátékok, kötetlen beszélgetés
21. K.	12.45-16.00	60+ Gyógytorna	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	bérlet	
21. K.	14.00-16.00	AKTK Döngicsélő Nyugdíjas Klub	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	ingyenes	
21. K.	14.00-17.00	A digitális fotózás elsajátítása, a képek javítási lehetőségeinek megtanulása. Jó idő esetén fotóséta!	Újbudai Szenior Programközpont	Újbuda 60+ Médiaműhely Fotósok (Áment Zsóka)	351-4276	ingyenes	Nagyterem
21. K.	14.00-19.00	Gazdagréti Sakk Klub	Gazdagréti Községi Ház	Gazdagréti Községi Ház	246-5253	ingyenes	sakkozási lehetőség férfiaknak, nőknek
21. K.	15.00-17.00	Alkotó műhely: dekupázs technika elsajátítása	USZOSZ Keveháza Idősek klubja, 1119. Bp. Keveháza u.6.	Szabó Imréné Klub vezető	786-6325	ingyenes	Anyák napi készülődés
21. K.	16.00-18.00	Kerámia Kispasztika	60+ Szenior Alkotóház	Órmezei Községi Ház	309-0007	600 Ft/alkalom, 60+ kártyával 300 Ft/alkalom	Vezeti: Preisinger Zsuzsanna, művésztanár
21. K.	16.00-19.00	Kártya klub	Kelenvölgyi Községi Ház	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	ingyenes	ulti, snapszer

Nap	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Szervező személy/ szervezet	További információ	Részvételi díj	Egyéb
22. Sz.	Találkozó: 7.30 a Fogaskerekű városmajori végáll.	60+ természetjárás	Túra a Budai-hegységben	Kremzer Ferenc (Olajip.TE)	06 30 560-8042		
22. Sz.	Találkozó: 8.50 Széna tér, Mamut I. előtt	60+ természetjárás	Közepesen nehéz túra a Budai hegységben	Somóczy Szilvia (TvTE)	06 70 207-5374 és 316-7423		Előzetes jelentkezést kér!
22. Sz.	9.00-10.00	Senior torna	Őrmezei Községi Ház	Őrmezei Községi Ház	309-0007	1200 Ft/alkalom vagy 9000 Ft/hó	Megelőző rekreációs (tartásjavító) torna vezetői: Nádai Krisztina
22. Sz.	9.00-12.00	Gazdagréti Kézimunkázók Klubja	Gazdagréti Községi Ház	Gazdagréti Községi Ház	246-5253	ingyenes	Horgolt és vert csipke, valamint hímzések készítése
22. Sz.	11.00-11.30	3-1-2 meridiántorna	Őrmezei Községi Ház	Őrmezei Községi Ház	06 20 467-8031	ingyenes	Egészségmegőrzés tradicionális kínai gyakorlatokkal, vezetői: Baloghné Gabi
22. Sz.	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont	Szentgyörgyi Tamás 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	ingyenes	
22. Sz.	13.00-14.00	Gyógytorna	Kelenvölgyi Községi Ház	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363		

Nap	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Szervező személy/ szervezet	További információ	Részvételi díj	Egyéb
22. Sz.	13.30-15.30	Dietetikai tanácsadás	Újbudai Szenior Programközpont	Újbudai Szenior Programközpont	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	ingyenes	Táplálkozással kapcsolatos, személyre szabott tanácsadás. Előzetes jelentkezés szükséges az Újbudai Szenior Programközpontban.
22. Sz.	14.00-14.45	Izületi torna	Gazdagréti Községi Ház	Gazdagréti Községi Ház	246-5253	3800 Ft/4 alkalom, 6800 Ft/8 alkalom	kímélő torna szakképzett gyógytornász vezetésével
22. Sz.	15.00-18.00	Kártya Klub	Gazdagréti Községi Ház	Gazdagréti Községi Ház	246-5253	ingyenes	kártyajátékok
22. Sz.	15.30-17.30	Albertfalvai Polgárok Köre	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	ingyenes	
22. Sz.	16.00-18.00	Jogi tanácsadás	Kelenvölgyi Községi Ház	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	ingyenes	csak előzetes bejelentkezés alapján: 06 30 964-4853
22. Sz.	18.30-20.30	"Női Sarok" beszélgetés: Mesélő nők, mesélő anyák, vendégünk: Kerekes Valéria mesélés kutató egyetemi oktató	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	ingyenes	
22. Sz.	19.00	AKH Videókészítő Kör	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	ingyenes	Várják az új érdeklődőket!

Nap	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Szervező személy/ szervezet	További információ	Részvételi díj	Egyéb
23. Cs.	Találkozó: 9.00 Móricz Zsigmond körtér - Gomba	60+ városismereti séták, gyalogtúrák	Föld napja - kirándulás a Sashegyi látogatóközpontba,	Domoszlai Erzsébet 60+ Program önkéntes	06 30 862-8152 domoszlai.erzsebet @gmail.com	ingyenes	Utazás a 61-es villámmal és a 8-as busszal. Ruházat: túrcaipő. A program kb. 12 óraig tart.
23. Cs.	09.00-10.00	Eszperantó nyelvtanfolyam - kezdő	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	ingyenes	
23. Cs.	09.00-10.00	Izületi torna Horváth Péter tanár vezetésével	Csiki-hegyek utcai Ált. Isk.	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	06 30 831-8102	2500 Ft/5 alk.; 5000Ft/10 alk.	
23. Cs.	10.00-12.00	Eszperantó - haladó nyelvtanfolyam	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	ingyenes	
23. Cs.	14.00-19.00	Gazdagréti Sakk Klub	Gazdagréti Községi Ház	Gazdagréti Községi Ház	246-5253	ingyenes	sakkozási lehetőség férfiaknak, nőknek
23. Cs.	14.30-15.15	3-1-2 meridiántorna	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	ingyenes	
23. Cs.	15.00-17.00	Kreatívkodó délután textilekkel	USZOSZ Gazdagrét Idősek klubja Gazdagrét tér 1.	Foglalkozást tartja: Fábrián- Lakos Bea	786-6084	ingyenes	Anyák napi meglepetések készítése
23. Cs.	15.15-16.45	ETKA jóga	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	650 Ft/alkalom 60+	
23. Cs.	16.00-18.00	Horgász klub	Kelenvölgyi Községi Ház	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	ingyenes	a Kéktó téri horgászto horgászainak klubja
23. Cs.	17.00-19.00	Festőműhely	60+ Szenior Alkotóház	Kelenvölgyi Festőiskola: Barlai László	06 20 477-3186		A tanfolyamra folyamatosan lehet jelentkezni, előzetes regisztráció szükséges.
23. Cs.	18.00-20.30	Társasjáték- és kártyaklub	Hadik Kávéház (galéria)	Borsóthy-Gaál Edit	borsothy.edit@ gmail.com	ingyenes	

Nap	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Szervező személy/ szervezet	További információ	Részvételi díj	Egyéb
24. P.	9.00-10.00	Senior torna	Őrmezei Községi Ház	Őrmezei Községi Ház	309-0007	1200 Ft/alkalom vagy 9000 Ft/hó	Megelőző rekreációs (tartásjavító) torna vezetői: Nádai Krisztina
24. P.	10.00-11.00	Pilates + Intim torna	Kelenvölgyi Községi Ház	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363		
24. P.	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont	Szentes Rezső 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	ingyenes	
24. P.	11.00	60+ kezdő zumba	Gazdagréti Községi Ház	Gazdagréti Községi Ház	246-5253	1000 Ft/10 alkalom (Újbuda 60+ kártyával)	Újbuda Senior Programközpont szervezésében, jelentkezés márc. 30. április 3. között, naponta 9-16h
24. P.	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont	Szentes Rezső 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	ingyenes	
24. P.	11.00-11.30	3-1-2 meridiántorna	Őrmezei Községi Ház	Őrmezei Községi Ház	06 20 467-8031	ingyenes	Egészségmegőrzés tradicionális kínai gyakorlatokkal, vezetői: Baloghné Gabi
24. P.	17.00-19.00	Rajz- és festőstúdió	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	4500 Ft/hónap	
24. P.	17.00-19.00	Festőműhely	60+ Szenior Alkotóház	Kelenvölgyi Festőiskola: Barlai László	06 20 477-3186		A tanfolyamra folyamatosan lehet jelentkezni, előzetes regisztráció szükséges.
24. P.	18.00-19.00	Teadélután - Kelenvölgy története	Kelenvölgyi Községi Ház	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	ingyenes	Sturdik Miklós helytörténész előadása

Nap	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Szervező személy/ szervezet	További információ	Részvételi díj	Egyéb
24. P.	18.00-19.30	Fúvószenekari Hangverseny	Weiner Leo Zeneművészeti Szakközép Isk. Bp. XI. Menyecske u. 2. Tornacsarnok	Polgár Tiborné	789-3022	ingyenes	Előzetes regisztráció szükséges április 23-ig, a férőhely foglalás miatt!!
24. P.	19.00-20.00	Keresd a Nőt! - a Tarka Színpad előadása	Őrmezei Községi Ház	Őrmezei Községi Ház	309-0007	Belépődíj: 600 Ft; diák és nyugdíjas 300 Ft	
25. Szo.	19.00-22.00	Nosztalgia Táncest Bakacsi Bélával	Őrmezei Községi Ház	Őrmezei Községi Ház	309-0007	1000 Ft	
26. V.	Találkozó: 7.45 Nyugati pu, pénztárak	60+ természetjárás	Börzsöny hg., Szokolya - Kóspallag - Törökmező - Nagymaros (15 km, 250 m)	Somóczy Szilvia (TvTE)	06 70 207-5374 és 316-7423		Előzetes jelentkezést kér!
26. V.	8.00-9.00	Katolikus Szentmise	Őrmezei Községi Ház	Morus Szent Tamás Egyesület			Kelenföldi Szent Gellért plébánia felügyelete mellett
26. V.	10.00-12.00	Református Istentisztelet	Őrmezei Községi Ház	Őrmezői Református Misszió	780-6083		Lelkipásztor: Faragó Dávid
27. H.	8.30-9.30	Senior torna	Őrmezei Községi Ház	Őrmezei Községi Ház	309-0007	1200 Ft/alkalom vagy 9000 Ft/hó	Megelőző rekreációs (tartásjavító) torna vezetői: Nádai Krisztina
27. H.	9.05-9.50	Hahota jóga	Újbudai Senior Programközpont	Domján Ferenc 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	ingyenes	
27. H.	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Senior Programközpont	Sancz Klára Lujza 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	ingyenes	

Nap	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Szervező személy/ szervezet	További információ	Részvételi díj	Egyéb
27. H.	11.00-11.30	3-1-2 meridiántorna	Őrmezei Községi Ház	Őrmezei Községi Ház	06 20 467-8031	ingyenes	Egészségmegőrzés tradicionális kínai gyakorlatokkal, vezeti: Balogné Gabi
27. H.	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont	Sancz Klára Lujza 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	ingyenes	
27. H.	12.00-12.45	3-1-2 meridiántorna	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	ingyenes	
27. H.	14.00-14.45	Izületi torna	Gazdagréti Községi Ház	Gazdagréti Községi Ház	246-5253	3800 Ft/4 alkalom, 6800 Ft/8 alkalom	kímélő torna szakképzett gyógytornász vezetésével
27. H.	14.00-15.00	Relaxációs tanfolyam	Újbudai Szenior Programközpont	Újbudai Szenior Programközpont	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	ingyenes	
27. H.	14.00-16.00	60+ Szabadidő- és kártyaklub	Gazdagréti Községi Ház	Gazdagréti Községi Ház	246-5253	ingyenes	kártyajátékok, társasjátékok, kötetlen beszélgetés
27. H.	14.00-16.00	Életet az éveknek Nyugdíjas Klub	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	ingyenes	
27. H.	16.00-18.00	Kelenvölgyi Férfikórus próba	Kelenvölgyi Községi Ház	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	ingyenes	várják énekelni szerető férfiak jelentkezését
27. H.	16.00-18.00	Filmvetítés: Rodosz, Kos	USZOSZ Gazdagrét Idősek Klubja Gazdagréti tér 1.sz.	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	06 30 831-8102	ingyenes	
27. H.	16.30-19.00	Keresztretjvényfejtők Klubja	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	ingyenes	

Nap	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Szervező személy/ szervezet	További információ	Részvételi díj	Egyéb
27. H.	17.00-19.00	Világjáró Klub	Gazdagréti Községi Ház	Gazdagréti Községi Ház	246-5253	ingyenes	Vetítéssel egybekötött utazási élménybeszámolók dr. Pál Tamással. Aktuális téma: India és Nepál
27. H.	17.00-19.00	Korongozás- agyagozás tanfolyam	60+ Szenior Alkotóház	Órmezei Községi Ház	309-0007	600 Ft/alkalom, 60+ kártyával 300 Ft/alkalom	Vezető: Vincze Márton, szakoktató
27. H.	17.30-19.30	AKH Opera- és Dalstúdió	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	ingyenes	Tagfelvételt hirdet!
27. H.	18.15-19.30	Jóga	Kelenvölgyi Községi Ház	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	1200 Ft	gerincjógá
28. K.	09.00-10.00	Izületi torna Horváth Péter tanár vezetésével	Csiki-hegyek utcai Ált. Isk.	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	06 30 831-8102	2500 Ft/5 alk.; 5000Ft/10 alk.	
28. K.	09.00-10.00	Eszperantó nyelvtanfolyam - kezdő	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	ingyenes	
28. K.	Találkozó: 9.15 Móricz Zsigmond körtér - Gomba	60+ városismereti séták, gyalogtúrák	Kirándulás Újbudán - A Keserűvíz telep mellett elsétálva a felmegyünk a Dobogóra	Domoszlai Erzsébet 60+ Program önkéntes	06 30 862-8152 domoszlai.erzsebet@gmail.com	ingyenes	Túra hossza: 3-5 km. Túracipő ajánlott. A program kb. 13 óráig tart.
28. K.	10.00-12.00	A digitális fotók számítógépes javításának lehetőségei. Laptop ajánlott!	Albertfalvi Községi Ház	Újbuda 60+ Médiaműhely Fotósok	351-4276	ingyenes	
28. K.	10.00-12.00	Kézimunka Kör	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	ingyenes	
28. K.	10.00-12.00	60+ Szabadidő- és kártyaklub	Gazdagréti Községi Ház	Gazdagréti Községi Ház	246-5253	ingyenes	kártyajátékok, társasjátékok, kötetlen beszélgetés

Nap	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Szervező személy/ szervezet	További információ	Részvételi díj	Egyéb
28. K.	12.45-16.00	Gyógytorna 60+	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	bérlet	
28. K.	14.00-16.00	AKTK Döngicsélő Nyugdíjas Klub	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	ingyenes	
28. K.	14.00-19.00	Gazdagréti Sakk Klub	Gazdagréti Községi Ház	Gazdagréti Községi Ház	246-5253	ingyenes	sakkozási lehetőség férfiaknak, nőknek
28. K.	15.00-17.00	A hercegnő	USZOSZ Keveháza Idősek klubja, 1119. Bp. Keveháza u.6.	Szabó Imréné Klub vezető	786-6328	ingyenes	Filmvetítés: az uralkodó asszonyok sorozat folytatása
28. K.	16.00-19.00	Kártya klub	Kelenvölgyi Községi Ház	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	ingyenes	ulti, snapszer
28. K.	16.00-18.00	Kerámia Kisplasztika	60+ Senior Alkotóház	Órmezei Községi Ház	309-0007	600 Ft/alkalom, 60+ kártyával 300 Ft/alkalom	Vezeti: Preisinger Zsuzsanna, művésztanár
28. K.	19.00-21.00	Előhívó – Művész filmklub	Órmezei Községi Ház	Órmezei Községi Ház	309-0007	Belépődíj: 600 Ft; diák és nyugdíjas 300 Ft	„Górcső alatt a család”: Hahó, Öcsi!
29. Sz.	Találkozó: 7.30 a Fogaskerekű városmajori végáll.	60+ természetjárás	Túra a Budai-hegységben	Kremzer Ferenc (Olajip.TE)	06 30 560-8042		
29. Sz.	Találkozó: 8.50 Széna tér, Mamut I. előtt	60+ természetjárás	Közepesen nehéz túra a Budai-hegységben	Somóczy Szilvia (TvTE)	06 70 207-5374 és 316-7423		Előzetes jelentkezést kér!
29. Sz.	9.00-10.00	Senior torna	Órmezei Községi Ház	Órmezei Községi Ház	309-0007	1200 Ft/alkalom vagy 9000 Ft/hó	Megelőző rekreációs (tartásjavító) torna vezetői: Nádai Krisztina
29. Sz.	9.00-12.00	Gazdagréti Kézimunkázók Klubja	Gazdagréti Községi Ház	Gazdagréti Községi Ház	246-5253	ingyenes	Horgolt és vert csipke, valamint hímzések készítése

Nap	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Szervező személy/ szervezet	További információ	Részvételi díj	Egyéb
29. Sz.	11.00-11.30	3-1-2 meridiántorna	Őrmezei Községi Ház	Őrmezei Községi Ház	06 20 467-8031	ingyenes	Egészségmegőrzés tradicionális kínai gyakorlatokkal, vezeti: Baloghné Gabi
29. Sz.	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont	Szentgyörgyi Tamás 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	ingyenes	
29. Sz.	13.00-14.00	Gyógytorna	Kelenvölgyi Községi Ház	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363		
29. Sz.	14.00-14.45	Izületi torna	Gazdagréti Községi Ház	Gazdagréti Községi Ház	246-5253	3800 Ft/4 alkalom, 6800 Ft/8 alkalom	kímélő torna szakképzett gyógytornász vezetésével
29. Sz.	15.00-18.00	Kártya Klub	Gazdagréti Községi Ház	Gazdagréti Községi Ház	246-5253	ingyenes	kártyajátékok
29. Sz.	15.30-17.30	Albertfalvai Polgárok Köre	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	ingyenes	
29. Sz.	16.00-18.00	Jogi tanácsadás	Kelenvölgyi Községi Ház	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	ingyenes	csak előzetes bejelentkezés alapján: 06 30 964-4853
29. Sz.	19.00	AKH Videókészítő Kör	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	ingyenes	Várják az új érdeklődőket!
30. Cs.	09.00-10.00	Izületi torna Horváth Péter tanár vezetésével	Csiki-hegyek utcai Ált. Isk.	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	06 30 831-8102	2500 Ft/5 alk.; 5000Ft/10 alk.	
30. Cs.	09.00-10.00	Eszperantó nyelvtanfolyam - kezdő	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	ingyenes	
30. Cs.	10.00-12.00	Eszperantó - haladó nyelvtanfolyam	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	ingyenes	

Nap	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Szervező személy/ szervezet	További információ	Részvételi díj	Egyéb
30. Cs.	14.00-19.00	Gazdagréti Sakk Klub	Gazdagréti Községi Ház	Gazdagréti Községi Ház	246-5253	ingyenes	sakkozási lehetőség férfiaknak, nőknek
30. Cs.	14.30-15.15	3-1-2 meridiántorna	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	ingyenes	
30. Cs.	14.30-16.30	Német társalgási klub	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	ingyenes	
30. Cs.	15.00-17.00	Kreatívkodó délután textilekkel	USZOSZ Gazdagrét Idősek klubja, Gazdagrét tér 1.	Foglalkozást tartja: Fábrián-Lakos Bea	786-6084	ingyenes	Anyák napi meglepetések készítése
30. Cs.	15.15-16.45	ETKA jóga	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	650 Ft/alkalom 60+	
30. Cs.	16.00-18.00	Horgász klub	Kelenvölgyi Községi Ház	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	ingyenes	a Kéktó téri horgászto horgászainak klubja
30. Cs.	17.00-19.00	Festőműhely	60+ Szenior Alkotóház	Kelenvölgyi Festőiskola: Barlai László	06 20 477-3186		A tanfolyamra folyamatosan lehet jelentkezni, előzetes regisztráció szükséges.