



# ÚJBUDA 60+ PROGRAMOK 2015. MÁJUS



Nap	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Szervező személy/ szervezet	Részvételi díj	További információ	Egyéb
3. V.	8.00-9.00	Katolikus Szentmise	Őrmezei Közösségi Ház	Morus Szent Tamás Egyesület			Kelenföldi Szent Gellért plébánia felügyelete mellett
3. V.	10.00-12.00	Református Istentisztelet	Őrmezei Közösségi Ház	Őrmezei Református Misszió		780-6083	Lelkipásztor: Faragó Dávid
4. H.	8.30-9.30	Senior torna	Őrmezei Közösségi Ház	Őrmezei Közösségi Ház	1200 Ft/alkalom vagy 9000 Ft/hó	309-0007	Megelőző rekreációs (tartásjavító) torna vezeti: Nádai Krisztina
4. H.	8.45-10.00	Német társalgási klub	Albertfalvi Közösségi Ház	Albertfalvi Közösségi Ház	ingyenes	204-6788	
4. H.	9.05-9.50	Hahota jóga	Újbudai Szenior Programközpont	Domján Ferenc 60+ Program önkéntes	ingyenes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
4. H.	10.00-11.00	Német társalgási klub - haladó	Albertfalvi Közösségi Ház	Albertfalvi Közösségi Ház	ingyenes	204-6788	
4. H.	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont	Sancz Klára Lujza 60+ Program önkéntes	ingyenes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
4. H.	10.00-11.00	A hónap alkotója István Ági: Nepál	Albertfalvi Közösségi Ház	Albertfalvi Közösségi Ház	ingyenes	204-6788	Egész hónapban megtekinthető!
4. H.	11.00-11.30	3-1-2 meridiántorna	Őrmezei Közösségi Ház	Őrmezei Közösségi Ház	ingyenes	06 20 467-8031	Egészségmegőrzés tradicionális kínai gyakorlatokkal, vezeti: Balogné Gabi

Nap	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Szervező személy/ szervezet	Részvételi díj	További információ	Egyéb
4. H.	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont	Sancz Klára Lujza 60+ Program önkéntes	ingyenes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
4. H.	12.00-12.30	3-1-2 meridiántorna	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	ingyenes	204-6788	
4. H.	14.00-15.00	Relaxációs tanfolyam	Újbudai Szenior Programközpont	Újbudai Szenior Programközpont	ingyenes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
4. H.	14.00-16.00	Élet az ÉveknekNyugdijas Klub	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	ingyenes	204-6788	
4. H.	14.00-16.00	60+ Szabadidő- és kártyaklub	Gazdagréti Községi Ház	Gazdagréti Községi Ház	ingyenes	246-5253	kártyajátékok, társasjátékok, kötetlen beszélgetés
4. H.	14.00-14.45	Izületi torna	Gazdagréti Községi Ház	Gazdagréti Községi Ház	3800 Ft/4 alkalom, 6800 Ft/8 alkalom	246-5253	kímélő torna szakképzett gyógytornász vezetésével
4. H.	16.00-18.00	Kelenvölgyi Férfikórus próba	Kelenvölgyi Községi Ház	Kelenvölgyi Községi Ház	ingyenes	424-5363	várják énekelni szerető férfiak jelentkezését
4. H.	16.00-18.00	Anyák Napi klubdélután	USZOSZ Gazdagréti INO Gazdagréti tér 1.	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	ingyenes	06 30 831-8102	
4. H.	17.00	Kiállítás megnyitó	Gazdagréti Községi Ház	Gazdagréti Községi Ház	ingyenes	246-5253	Keresztes Zsuzsa rongyképező "Semmiből - egészet" c. kiállításának megnyitója, beszélgetés a művésznővel + rongykollázs bemutató
4. H.	17.00-19.00	Korongozás-agyagozás tanfolyam	60+ Szenior Alkotóház	Őrmezei Községi Ház	600 Ft/alkalom, 60+ kártyával 300 Ft/alkalom	309-0007	Vezeti: Vincze Márton, szakoktató

Nap	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Szervező személy/ szervezet	Részvételi díj	További információ	Egyéb
4. H.	18.15-19.30	Jóga	Kelenvölgyi Községi Ház	Kelenvölgyi Községi Ház	1200 Ft	424-5363	gerincjóga
5. K.	Találkozás: 9.00 Gomba Móricz Zsigmond körtér	60+ városismereti séták, gyalogtúrák	Kamaraerdő	Domoszlai Erzsébet 60+ Program önkéntes	ingyenes	domoszlai.erzsebet@g mail.com; 06 30 862-8152	Útvonal: A piros jelzésen a Vadászhegyen át a Kánai kolostor-romokig. Visszafelé a piros kereszt irányában letérünk és a Fülöke utcánál szállunk fel a 41-es villamosra. A túra hossza: 5-6 km Szintkülönbség: 150 m, erős emelkedőkre kell számítani! Túracipő kötelező.
5. K.	09.00-10.00	Eszperantó nyelvtanfolyam, kezdő	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	ingyenes	204-6788	
5. K.	9.00-10.00	Izületi torna Horváth Péter tanár vezetésével	Csiki-hegyek utcai Általános Iskola	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	2500 Ft/5 alk.; 5000 Ft/10 alk.	06 30 831-8102	
5. K.	9.00-11.00	"Újbuda értékei" interaktív előadás kerületünk természeti értékeiről	Újbudai Szenior Programközpont	Duna-Ipoly Nemzeti Park, Újbuda Önkormányzata	ingyenes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
5. K.	10.00-12.00	60+ Szabadidő- és kártyaklub	Gazdagréti Községi Ház	Gazdagréti Községi Ház	ingyenes	246-5253	kártyajátékok, társasjátékok, kötetlen beszélgetés
5. K.	10.00-12.00	Kézimunka Kör	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	ingyenes	204-6788	
5. K.	12.45-16.00	60+ Gyógytorna	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	bérlet	204-6788	
5. K.	14.00-16.00	Döngicsélők Klubja	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	ingyenes	204-6788	

Nap	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Szervező személy/ szervezet	Részvételi díj	További információ	Egyéb
5. K.	14.00-17.00	Kővári Éva és Barta Tamás kiállításának megnyitója	Újbudai Szenior Programközpont	Újbuda 60+ Médiaműhely Fotósok (Áment Zsóka)	ingyenes	351-4276	nagyterem
5. K.	14.00-19.00	Gazdagréti Sakk Klub	Gazdagréti Községi Ház	Gazdagréti Községi Ház	ingyenes	246-5253	sakkozási lehetőség férfiaknak, nőknek
5. K.	15.00-17.00	Szavak varázsa irodalmi alkotókör	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	ingyenes	204-6788	
5. K.	15.00-17.00	Montessori élete	USZOSZ Keveháza Idősek klubja, 1119 Bp., Keveháza u. 6.	Szabó Imréné klubvezető	ingyenes	786-6325	Marie Montessori pszichológus, pedagógus munkássága.
5. K.	16.00-18.00	Kerámia Kisplasztika	60+ Szenior Alkotóház	Őrmezei Községi Ház	600 Ft/alkalom 60+ kártyával 300,- Ft/alkalom	309-0007	Vezeti: Preisinger Zsuzsanna, művésztanár
5. K.	16.00-19.00	Kártya klub	Kelenvölgyi Községi Ház	Kelenvölgyi Községi Ház	ingyenes	424-5363	ulti, snapszer
6. Sz.	Találkozás: 7.30 Fogaskerekű városmajori végáll.	60+ természetjárás	Túra a Budai-hegységben	Kremzer Ferenc (Olajip. TE)	ingyenes	06 30 560-8042	
6. Sz.	Találkozás: 7.30 Stadionok VOLÁN pu.	60+ természetjárás	Mátra hg., Parádfürdő - Várbükk - Parád Óhuta - Parád (14 km, 300 m)	Somóczy Szilvia (TvTE)	ingyenes	06 70 207-5374 és 316-7423	Előzetes jelentkezést kér!
6. Sz.	9.00-10.00	Senior torna	Őrmezei Községi Ház	Őrmezei Községi Ház	1200 Ft/alkalom vagy 9000 Ft/hó	309-0007	Megelőző rekreációs (tartásjavító) torna vezeti: Nádai Krisztina
6. Sz.	9.00-12.00	Gazdagréti Kézimunkázók Klubja	Gazdagréti Községi Ház	Gazdagréti Községi Ház	ingyenes	246-5253	Horgolt és vert csipke, valamint hímzések készítése, csipkeminták cseréje, kötetlen beszélgetés

Nap	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Szervező személy/ szervezet	Részvételi díj	További információ	Egyéb
6. Sz.	11.00-11.30	3-1-2 meridiántorna	Őrmezei Községi Ház	Őrmezei Községi Ház	ingyenes	06 20 467-8031	Egészségmegőrzés tradicionális kínai gyakorlatokkal, vezető: Balogné Gabi
6. Sz.	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont	Szentgyörgyi Tamás 60+ Program önkéntes	ingyenes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
6. Sz.	13.00-14.00	Gyógytorna	Kelenvölgyi Községi Ház	Kelenvölgyi Községi Ház		424-5363	
6. Sz.	13.30-15.30	Dietetikai tanácsadás	Újbudai Szenior Programközpont	Újbudai Szenior Programközpont	ingyenes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	Táplálkozással kapcsolatos, személyre szabott tanácsadás. Előzetes jelentkezés szükséges!
6. Sz.	14.00-14.45	Izületi torna	Gazdagréti Községi Ház	Gazdagréti Községi Ház	3800 Ft/4 alkalom, 6800 Ft/8 alkalom	246-5253	kímélő torna szakképzett gyógytornász vezetésével
6. Sz.	14.00-17.00	Hétköznapok rejtélyei, meglepő kérdéseken keresztül	USZOSZ Szentimreváros Idősek klubja 1113 Bp, Bocskai út 43-45.	Polgár Tiborné	ingyenes	789-30-22	
6. Sz.	14.00-17.00	Házhoz jön az Opera, Seregi László Makrancos kata balett	USZOSZ Albertfalva Idősek Klubja 1116 Bp., Kisújszállás u. 10	Pap-Dávid Anna	ingyenes	789-2951	
6. Sz.	15.00-18.00	Kártya Klub	Gazdagréti Községi Ház	Gazdagréti Községi Ház	ingyenes	246-5253	kártyajátékok
6. Sz.	15.30-17.30	Albertfalvai Polgárok Köre	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	ingyenes	204-6788	
6. Sz.	16.00-18.00	Jogi tanácsadás	Kelenvölgyi Községi Ház	Kelenvölgyi Községi Ház	ingyenes	424-5363	csak előzetes bejelentkezés alapján: 06 30 964-4853

Nap	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Szervező személy/ szervezet	Részvételi díj	További információ	Egyéb
6. Sz.	19.00	AKH Videókészítő Kör	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	ingyenes	204-6788	Várják az új érdeklődőket!
7. Cs.	9.00-10.00	Izületi torna Horváth Péter tanár vezetésével	Csiki-hegyek utcai Általános Iskola	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	2500 Ft/5 alk.; 5000 Ft/10 alk.	06 30 831-8102	
7. Cs.	14.00-17.00	Kézimunkázzunk együtt!	USZOSZ Gazdagréti Idősek klubja Gazdagrét tér 1.	Foglalkozást tartja: Fábián-Lakos Bea	ingyenes	786-6084	Kötés, horgolás, hímzés.
7. Cs.	14.00-19.00	Gazdagréti Sakk Klub	Gazdagréti Községi Ház	Gazdagréti Községi Ház	ingyenes	246-5253	sakkozási lehetőség férfiaknak, nőknek
7. Cs.	14.30-15.15	3-1-2 meridiántorna	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	ingyenes	204-6788	
7. Cs.	15.15-16.45	ETKA jóga	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	650 Ft/alkalom 60+	204-6788	
7. Cs.	16.00-18.00	Horgász klub	Kelenvölgyi Községi Ház	Kelenvölgyi Községi Ház	ingyenes	424-5363	a Kéktó téri horgászto horgászainak klubja
7. 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.
7. Cs.	18.00	Egyfelvonásos, egyszerreplős operett	Gazdagréti Községi Ház	Gazdagréti Községi Ház	1500 Ft	246-5253	Meskó Zsolt: Szerelmem, Sárdy - előadja: Derzsi György
8. P.	9.00-10.00	Senior torna	Őrmezei Községi Ház	Őrmezei Községi Ház	1200 Ft/alkalom vagy 9000 Ft/hó	309-0007	Megelőző rekreációs (tartásjavító) torna vezeti: Náday Krisztina
8. P.	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont	Szentes Rezső 60+ Program önkéntes	ingyenes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
8. P.	10.00-11.00	Pilates + Intim torna	Kelenvölgyi Községi Ház	Kelenvölgyi Községi Ház		424-5363	

Nap	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Szervező személy/ szervezet	Részvételi díj	További információ	Egyéb
8. P.	11.00-11.30	3-1-2 meridiántorna	Őrmezei Községi Ház	Őrmezei Községi Ház	ingyenes	06 20 467-8031	Egészségmegőrzés tradicionális kínai gyakorlatokkal, vezeti: Balogné Gabi
8. P.	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont	Szentes Rezső 60+ Program önkéntes	ingyenes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
8. P.	16.00-17.00	Botladoxók táncház	Őrmezei Községi Ház	Őrmezei Községi Ház	Belépődíj: 300 Ft	309-0007	Nem kell táncos előképzettség, a Cavinton néptáncgyűttes tagjai oktatnak
8. 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.
8. P.	17.00-19.00	Rajz- és festőstúdió	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	4500 Ft/hónap	204-6788	
8. P.	18.00-19.30	A NŐI LÉLEK TITKAI - az AKH Opera- és Dalstúdiójának koncertje anyáknapja alkalmából	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	ingyenes	204-6788	
8. P.	18.00-20.00	Autómodell-gyűjtők klubja	Kelenvölgyi Községi Ház	Kelenvölgyi Községi Ház	ingyenes	424-5363	tapasztalatsere az autómodellekről
9. Szo.	19.00-22.00	Bakacsi est	Kelenvölgyi Községi Ház	Kelenvölgyi Községi Ház	1000 Ft; 60+ kártyával 500 Ft	424-5363	nosztalgia táncest
10. V.	Találkozás: 7.30 Fogaskerekű városmajori végáll.	60+ természetjárás	Budai hg., Normafa - Makkosmária - Sorrento - Farkasrét (16 km)	Kremzer Ferenc (Olajip.TE)	ingyenes	06 30 560-8042	

Nap	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Szervező személy/ szervezet	Részvételi díj	További információ	Egyéb
10. V.	8.00-9.00	Katolikus Szentmise	Őrmezei Községi Ház	Morus Szent Tamás Egyesület			Kelenföldi Szent Gellért plébánia felügyelete mellett
10. V.	10.00-12.00	Református Istentisztelet	Őrmezei Községi Ház	Őrmezői Református Misszió		780-6083	Lelkipásztor: Faragó Dávid
10. V.	13.00-14.00	60+ Médiaműhely rádiósainak magazinműsora a Civil Rádióban	Civil Rádió FM 98.0	Újbuda 60+ Médiaműhely (Kéri Juli)	ingyenes	06 30 453-8755	
11. H.	8.30-9.30	Senior torna	Őrmezei Községi Ház	Őrmezei Községi Ház	1200 Ft/alkalom vagy 9000 Ft/hó	309-0007	Megelőző rekreációs (tartásjavító) torna vezető: Nádai Krisztina
11. H.	8.45-10.00	Német társalgási Klub	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	ingyenes	204-6788	
11. H.	9.05-9.50	Hahota joga	Újbudai Szenior Programközpont	Domján Ferenc 60+ Program önkéntes	ingyenes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
11. H.	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont	Sancz Klára Lujza 60+ Program önkéntes	ingyenes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
11. H.	10.00-11.00	Német társalgási Klub	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	ingyenes	204-6788	
11. H.	11.00-11.30	3-1-2 meridiántorna	Őrmezei Községi Ház	Őrmezei Községi Ház	ingyenes	20/467-8031	Egészségmegőrzés tradicionális kínai gyakorlatokkal, vezető: Balogné Gabi
11. H.	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont	Sancz Klára Lujza 60+ Program önkéntes	ingyenes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
11. H.	12.00-12.30	3-1-2 meridiántorna	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	ingyenes	204-6788	



Nap	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Szervező személy/ szervezet	Részvételi díj	További információ	Egyéb
11. H.	12.30-14.00	60+ mentálhigiéné Téma: Idős családtagként a családban	Újbudai Szenior Programközpont	Újbudai Szenior Programközpont	ingyenes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	Előadás és csoportos beszélgetés szakember vezetésével.
11. H.	14.00-15.00	Relaxációs tanfolyam	Újbudai Szenior Programközpont	Újbudai Szenior Programközpont	ingyenes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
11. H.	14.00-16.00	60+ Szabadidő- és kártyaklub	Gazdagréti Községi Ház	Gazdagréti Községi Ház	ingyenes	246-5253	kártyajátékok, társasjátékok, kötetlen beszélgetés
11. H.	14.00-16.00	Életet az Éveknek Nyugdíjas Klub	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	ingyenes	204-6788	
11. H.	16.00-18.00	Kelenvölgyi Férfikórus próba	Kelenvölgyi Községi Ház	Kelenvölgyi Községi Ház	ingyenes	424-5363	várják énekelni szerető férfiak jelentkezését
11. H.	16.00-18.00	Filmvetítés: Európa természeti csodái. Mítoszok és legendák	USZOSZ Gazdagréti INO Gazdagréti tér 1.	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	ingyenes	06 30 831-8102	
11. H.	17.00-19.00	Korongozás-agyagozás tanfolyam	60+ Szenior Alkotóház	Órmezei Községi Ház	600 Ft/alkalom; 60+ kártyával 300 Ft/alkalom	309-0007	Vezeti: Vincze Márton, szakoktató
11. H.	17.30-19.30	AKH Opera- és Dalstúdió próba	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	ingyenes	204-6788	Tagfelvételt hirdet!
11. H.	18.15-19.30	Jóga	Kelenvölgyi Községi Ház	Kelenvölgyi Községi Ház	1200 Ft	424-5363	gerincjóga
11. H.	18.15-20.00	Kertbarát kör	Kelenvölgyi Községi Ház	Kelenvölgyi Községi Ház	ingyenes	424-5363	kertészkedési tanácsok
11. H.	19.00-21.00	Jazz & Budapest, kiállítás záró beszélgetés és klubkoncert	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	ingyenes	204-6788	
12. K.	9.00-10.00	Izületi torna Horváth Péter tanár vezetésével	USZOSZ Gazdagréti INO Gazdagréti tér 1.	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	2500 Ft/5 alk.; 5000 Ft/10 alk.	06 30 831-8102	

Nap	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Szervező személy/ szervezet	Részvételi díj	További információ	Egyéb
12. K.	09.00-10.00	Eszperantó nyelvtanfolyam - kezdő	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	ingyenes	204-6788	
12. K.	Találkozás: 9:15 Gomba Móricz Zsigmond körtér	60+ városismereti séták, gyalogtúrák	Séta Budaörsön Régészeti Múzeum, Kőhegy, Kálvária	Domoszlai Erzsébet 60+ Program önkéntes	BKV bérlethez két kiegészítő jegy szükséges	domoszlai.ertzsebet@gmail.com; 06 30 862-8152	Táv: kb. 5 km, emelkedőkkel, sok, de kényelmes lépcsővel a Kőhegyre (Lehet közben pihenni) Kényelmes (túra)cipő kötelező.
12. K.	10.00-12.00	60+ Szabadidő- és kártyaklub	Gazdagréti Községi Ház	Gazdagréti Községi Ház	ingyenes	246-5253	kártyajátékok, társasjátékok, kötetlen beszélgetés
12. K.	10.00-12.00	Kézimunka Kör	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	ingyenes	204-6788	
12. K.	12.45-16.00	60+ Gyógytorna	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	bérlet	204-6788	
12. K.	14.00-16.00	AKTK Döngicsélő Nyugdíjas Klub	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	ingyenes	204-6788	
12. K.	14.00-19.00	Gazdagréti Sakk Klub	Gazdagréti Községi Ház	Gazdagréti Községi Ház	ingyenes	246-5253	sakkozási lehetőség férfiakkal, nőknek
12. K.	15.00-17.00	Az angol beteg	USZOSZ Keveháza Idősek klubja 1119 Bp., Keveháza u. 6.	Szabó Imréné klubvezető	ingyenes	786-6325	Az ápolónők világnapja alkalmából
12. K.	16.00-18.00	Kerámia Kisplasztika	60+ Senior Alkotóház	Őrmezei Községi Ház	600 Ft/alkalom; 60+ kártyával 300 Ft/alkalom	309-0007	Vezeti: Preisinger Zsuzsanna, művésztanár
12. K.	16.00-19.00	Kártya klub	Kelenvölgyi Községi Ház	Kelenvölgyi Községi Ház	ingyenes	424-5363	ulti, snapszer
12. K.	16.15-19.00	Szíves Játékváros	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	600 Ft/állat	204-6788	
13. Sz.	9.00-10.00	Senior torna	Őrmezei Községi Ház	Őrmezei Községi Ház	1200 Ft/alkalom vagy 9000 Ft/hó	309-0007	Megelőző rekreációs (tartásjavító) torna vezeti: Nádai Krisztina
13. Sz.	9.00-12.00	Gazdagréti Kézimunkázók Klubja	Gazdagréti Községi Ház	Gazdagréti Községi Ház	ingyenes	246-5253	Horgolt és vert csipke, valamint hímzések készítése

Nap	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Szervező személy/ szervezet	Részvételi díj	További információ	Egyéb
13. Sz.	10.00-12.00	Hogyan készül a rajzfilm? Ötlettől a megvalósulásig.	Rajzfilm stúdió, Óbuda, Kerék utca	Polgár Tiborné	800 Ft/fő	789-3022	Előzetes regisztráció szükséges május 11-ig, a helyszín befogadóképessége miatt!
13. Sz.	11.00-11.30	3-1-2 meridiántorna	Órmezei Községi Ház	Órmezei Községi Ház	ingyenes	06 20 467-8031	Egészségmegőrzés tradicionális kínai gyakorlatokkal, vezeti: Balogné Gabi
13. Sz.	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont	Szentgyörgyi Tamás 60+ Program önkéntes	ingyenes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
13. Sz.	13.00-14.00	Gyógytorna	Kelenvölgyi Községi Ház	Kelenvölgyi Községi Ház		424-5363	
13. Sz.	15.00-18.00	Kártya Klub	Gazdagréti Községi Ház	Gazdagréti Községi Ház	ingyenes	246-5253	kártyajátékok
13. Sz.	16.00-18.00	Jogi tanácsadás	Kelenvölgyi Községi Ház	Kelenvölgyi Községi Ház	ingyenes	424-5363	csak előzetes bejelentkezés alapján: 06 30 964-4853
13. Sz.	16.00-18.00	Albertfalvai Polgárok Köre	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	ingyenes	204-6788	
13. Sz.	18.00-19.00	Kiállítás megnyitó Gévai Csilla: A tibeti betűvető	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	ingyenes	204-6788	
13. Sz.	19.00	AKH Videókészítő Kör	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	ingyenes	204-6788	Várják az új érdeklődőket!
14. Cs.	9.00-10.00	Izületi torna Horváth Péter tanár vezetésével	Csiki-hegyek utcai Általános Iskola	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	2500 Ft/5 alk.; 5000 Ft/10 alk.	06 30 831-8102	
14. Cs.	9.00-10.00	Eszperantó nyelvtanfolyam - kezdő	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	ingyenes	204-6788	
14. Cs.	10.00-12.00	Eszperantó haladó nyelvtanfolyam	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	ingyenes	204-6788	

Nap	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Szervező személy/ szervezet	Részvételi díj	További információ	Egyéb
14. Cs.	14.00-19.00	Gazdagréti Sakk Klub	Gazdagréti Községi Ház	Gazdagréti Községi Ház	ingyenes	246-5253	sakkozási lehetőség férfiakknak, nőknek
14. Cs.	14.30-15.15	3-1-2 meridiántorna	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	ingyenes	204-6788	
14. Cs.	15.15-16.45	ETKA jóga	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	650 Ft/alkalom 60+	204-6788	
14. Cs.	16.00-18.00	Horgász klub	Kelenvölgyi Községi Ház	Kelenvölgyi Községi Ház	ingyenes	424-5363	a Kéktó téri horgászto horgászainak klubja
14. 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.
14.Cs	18.00-21.30	Filmklub	USZOSZ Szentimreváros Idősek klubja 1113 Bp., Bocskai út 43-45.	Törökné Jordán Katalin	ingyenes	tjkatalin@gmail.com	Filmvetítés DVD-ről
15. P.	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont	Szentes Rezső 60+ Program önkéntes	ingyenes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
15. P.	10.00-11.00	Pilates + Intim torna	Kelenvölgyi Községi Ház	Kelenvölgyi Községi Ház		424-5363	
15. P.	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont	Szentes Rezső 60+ Program önkéntes	ingyenes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
15. P.	16.00-17.00	Varázslatos Mesevilág – Molnár Jacqueline képregyafikus-illusztátor kiállításának megnyitója	Őrmezei Községi Ház	Őrmezei Községi Ház	ingyenes	309-0007	A közelgő gyermeknap alkalmából könyvással és mini Ringató foglalkozással Venczel Mónikával
15. P.	17.00-19.00	Rajz- és festőstúdió	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	4500 Ft/hónap	204-6788	

Nap	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Szervező személy/ szervezet	Részvételi díj	További információ	Egyéb
15. 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.
15. P.	18.00-19.00	Perspektíva fotókiállítás megnyitó	Kelenvölgyi Községi Ház	Kelenvölgyi Községi Ház	ingyenes	424-5363	fiatal fotósok kiállítása
15. P.	19.00-20.00	Újbudai Fészek Klub	Őrmezei Községi Ház	Őrmezei Községi Ház	600 Ft / 300 Ft (diák és nyugdíjas)	309-0007	Meghívott vendég: Kútvölgyi Erzsébet, Kossuth- és Jászai-díjas színművész
16. Szo.	Találkozó: 7.45 Batthyány tér HÉV	60+ természetjárás	Pilis hg., Két bükkfa ny. - Pilis tető - Pilisszántó (12 km, 100 m)	Méri Sándorné (CAOLA)		06 30 549-8457	Előzetes jelentkezést kér!
16. Szo.	Találkozó: 8.10 Kelenföldi pu. pénztárak	60+ természetjárás	Gerecse hg., Tatabánya - Turul - Csúcsos h. - Vértesszőlős (13 km, 300 m)	Bálint Kinga (Műanyag SC)		06 20 584-7312	Előzetes jelentkezést kér!
16. Szo.	9.00-12.00	Hasznos Holmik Vására	Őrmezei Községi Ház	Hasznos Holmik Vására Kft.	ingyenes		
17. V.	8.00-9.00	Katolikus Szentmise	Őrmezei Községi Ház	Morus Szent Tamás Egyesület			Kelenföldi Szent Gellért plébánia felügyelete mellett
17.V.	9.00-13.00	Autómodell börze	Kelenvölgyi Községi Ház	Kelenvölgyi Községi Ház	látogatóknak ingyenes	424-5363	Modellek és kiegészítők cseréje, eladása, tanácsadás
17. V.	10.00-12.00	Református Istentisztelet	Őrmezei Községi Ház	Őrmezei Református Misszió		780-6083	Lelkipásztor: Faragó Dávid
18. H.	8.30-9.30	Senior torna	Őrmezei Községi Ház	Őrmezei Községi Ház	1200 Ft/alkalom vagy 9000 Ft/hó	309-0007	Megelőző rekreációs (tartásjavító) torna vezeti: Nádai Krisztina
18. H.	9.05-9.50	Hahota jóga	Újbudai Szenior Programközpont	Domján Ferenc 60+ Program önkéntes	ingyenes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	

Nap	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Szervező személy/ szervezet	Részvételi díj	További információ	Egyéb
18. H.	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont	Sancz Klára Lujza 60+ Program önkéntes	ingyenes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
18. H.	11.00-11.30	3-1-2 meridiántorna	Őrmezei Közösségi Ház	Őrmezei Közösségi Ház	ingyenes	06 20 467-8031	Egészségmegőrzés tradicionális kínai gyakorlatokkal, vezeti: Baloghné Gabi
18. H.	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont	Sancz Klára Lujza 60+ Program önkéntes	ingyenes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
18. H.	12.00-12.45	3-1-2 Meridián Klub	Albertfalvi Közösségi Ház	Albertfalvi Közösségi Ház	ingyenes	204-6788	
18. H.	14.00-14.45	Izületi torna	Gazdagréti Közösségi Ház	Gazdagréti Közösségi Ház	3800 Ft/4 alkalom, 6800 Ft/8 alkalom	246-5253	kímélő torna szakképzett gyógytornász vezetésével
18. H.	14.00-15.00	Relaxációs tanfolyam	Újbudai Szenior Programközpont	Újbudai Szenior Programközpont	ingyenes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
18. H.	14.00-16.00	60+ Szabadidő- és kártyaklub	Gazdagréti Közösségi Ház	Gazdagréti Közösségi Ház	ingyenes	246-5253	kártyajátékok, társasjátékok, kötetlen beszélgetés
18. H.	14.00-16.00	Életet az Éveknek Nyugdíjas Klub	Albertfalvi Közösségi Ház	Albertfalvi Közösségi Ház	ingyenes	204-6788	
18. H.	14.00-17.00	Őszikék nyugdíjasklub havi klubdélutánja	Gazdagréti Közösségi Ház	Gazdagréti Közösségi Ház	ingyenes	246-5253	klubdélután
18. H.	15.30	Rejtvényfejtő klub	Polgármesteri Hivatal alagsor 1. terme (Zombolyai u. 5.)	Kálmánné Nyilasy Éva	ingyenes	372-3482 (Gabonyi Erika, Újbuda Önkormányzata)	
18. H.	16.00-18.00	Kelenvölgyi Férfikórus próba	Kelenvölgyi Közösségi Ház	Kelenvölgyi Közösségi Ház	ingyenes	424-5363	várják énekelni szerető férfiak jelentkezését

Nap	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Szervező személy/ szervezet	Részvételi díj	További információ	Egyéb
18. H.	16.00-18.00	Filmvetítés: Európa természeti csodái. Tűz és jég: a természet fékezhetetlen ősi erői	USZOSZ Gazdagréti INO Gazdagréti tér 1.	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	ingyenes	06 30 831-8102	
18. H.	16.30-19.00	Keresztrejtvényfejtők Klubja	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	ingyenes	204-6788	
18. H.	17.00-19.00	Szíves Játékvarróda	Újbudai Szenior Programközpont		ingyenes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	Kérjük, ollót hozzanak magukkal!
18. H.	17.00-19.00	Korongozás-agyagozás tanfolyam	60+ Szenior Alkotóház	Őrmezei Községi Ház	600 Ft/alkalom; 60+ kártyával 300 Ft/alkalom	309-0007	Vezeti: Vincze Márton, szakoktató
18. H.	17.00-19.00	Világjáró Klub	Gazdagréti Községi Ház	Gazdagréti Községi Ház	ingyenes	246-5253	Vetítéssel egybekötött úti élménybeszámoló dr. Pál tamás vezetésével. Aktuális téma: Francia- Polinézia gyöngyszemei: egy hét moorea és Tahiti szigetén
18. H.	18.00-20.00	Filmklub: Irány a Missisipi	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	400 Ft	204-6788	
18. H.	18.15-19.30	Jóga	Kelenvölgyi Községi Ház	Kelenvölgyi Községi Ház	1200 Ft	424-5363	gerincjóga
18. H.	19.00-20.30	A Gesualdo kamarakórus koncertje: Modern sanzonok, madrigálok	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	ingyenes	204-6788	
19. K.	9.00-10.00	Izületi torna Horváth Péter tanár vezetésével	Csiki-hegyek utcai Általános Iskola	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	2500 Ft/5 alk.; 5000 Ft/10 alk.	06 30 831-8102	
19. K.	09.00-10.00	Eszperantó nyelvtanfolyam - kezdő	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	ingyenes	204-6788	

Nap	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Szervező személy/ szervezet	Részvételi díj	További információ	Egyéb
19. K.	10.00-12.00	60+ Szabadidő- és kártyaklub	Gazdagréti Községi Ház	Gazdagréti Községi Ház	ingyenes	246-5253	kártyajátékok, társasjátékok, kötetlen beszélgetés
19. K.	10.00-12.00	Kézimunka Kör	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	ingyenes	204-6788	
19. K.	12.45-16.00	60+ Gyógytorna	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	bérlet	204-6788	
19. K.	14.00-16.00	AKTK Döngicsélő Nyugdíjas Klub	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	ingyenes	204-6788	
19. 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)	ingyenes	351-4276	nagyterem
19. K.	14.00-19.00	Gazdagréti Sakk Klub	Gazdagréti Községi Ház	Gazdagréti Községi Ház	ingyenes	246-5253	sakkozási lehetőség férfiaknak, nőknek
19. K.	15.00-17.00	Elisabet, az aranykor	USZOSZ Keveháza Idősek klubja, 1119 Bp., Keveháza u. 6.	Szabó Imréné klubvezető	nincs	786-6325	Filmvetítés: az uralkodó, asszonyok sorozat folytatása
19. K.	16.00-18.00	Kerámia Kisplasztika	60+ Szenior Alkotóház	Órmezei Községi Ház	600 Ft/alkalom; 60+ kártyával 300 Ft/alkalom	309-0007	Vezeti: Preisinger Zsuzsanna, művésztanár
19. K.	16.00-19.00	Kártya klub	Kelenvölgyi Községi Ház	Kelenvölgyi Községi Ház	ingyenes	424-5363	ulti, snapszer
20. Sz.	Találkozás: 7.30 Fogaskerekű városmajori végáll.	60+ természetjárás	Túra a Budai-hegységben	Kremzer Ferenc (Olajip.TE)	ingyenes	06 30 560-8042	
20. Sz.	Foglalkozás: 8.50 Széna tér Mammut I előtt	60+ természetjárás	Közepesen nehéz túra a Budai-hegységben	Somóczy Szilvia (TvTE)	ingyenes	06 70 207-5374 és 316-7423	Előzetes jelentkezést kér!
20. Sz.	9.00-10.00	Senior torna	Órmezei Községi Ház	Órmezei Községi Ház	1.200,-Ft/alkalom vagy 9000,-Ft/hó	309-0007	Megelőző rekreációs (tartásjavító) torna vezeti: Nádai Krisztina



Nap	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Szervező személy/ szervezet	Részvételi díj	További információ	Egyéb
20. Sz.	9.00-12.00	Gazdagréti Kézimunkázók Klubja	Gazdagréti Községi Ház	Gazdagréti Községi Ház	ingyenes	246-5253	Horgolt és vert csipke, valamint hímzések készítése
20. Sz.	11.00-11.30	3-1-2 meridiántorna	Őrmezei Községi Ház	Őrmezei Községi Ház	ingyenes	06 20 467-8031	Egészségmegőrzés tradicionális kínai gyakorlatokkal, vezeti: Balogné Gabi
20. Sz.	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont	Szentgyörgyi Tamás 60+ Program önkéntes	ingyenes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
20. Sz.	13.00-14.00	Gyógytorna	Kelenvölgyi Községi Ház	Kelenvölgyi Községi Ház		424-5363	
20. Sz.	13.00-17.00	Irodalmi délután Kedvenc verseim	USZOSZ Albertfalva Idősek Klubja 1116 Bp., Kisújszállás u. 10	Pap-Dávid Anna	nincs	789-2951	Kedvenc vers szükséges
20. Sz.	13.30-15.30	Dietetikai tanácsadás	Újbudai Szenior Programközpont	Újbudai Szenior Programközpont	ingyenes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	Táplálkozással kapcsolatos, személyre szabott tanácsadás. Előzetes jelentkezés szükséges!
20. Sz.	14.00-14.45	Izületi torna	Gazdagréti Községi Ház	Gazdagréti Községi Ház	3800 Ft/4 alkalom, 6800 Ft/8 alkalom	246-5253	kímélő torna szakképzett gyógytornász vezetésével
20. Sz.	15.00-18.00	Kártya Klub	Gazdagréti Községi Ház	Gazdagréti Községi Ház	ingyenes	246-5253	kártyajátékok
20. Sz.	15.30-17.30	Albertfalvai Polgárok Köre	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	ingyenes	204-6788	
20. Sz.	16.00-18.00	Jogi tanácsadás	Kelenvölgyi Községi Ház	Kelenvölgyi Községi Ház	ingyenes	424-5363	csak előzetes bejelentkezés alapján: 06 30 964-4853
20. Sz.	16.15-19.00	Szíves Játékkvarroda	Őrmezei Községi Ház	Őrmezei Községi Ház	800 Ft	309-0007	

Nap	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Szervező személy/ szervezet	Részvételi díj	További információ	Egyéb
20. Sz.	19.00	AKH Videókészítő Kör	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	ingyenes	204-6788	Várják az új érdeklődőket!
21. Cs.	Találkozás: 8.45 Ferenc körút/Mester utca sarok, az 51-es villamos végállomásánál	60+ városismereti séták, gyalogtúrák	Soroksári Botanikus Kert Vezetéssel végigjárjuk a 60 hektáros területen kialakított tanösvény állomásait, hogy megismerjük a Kert értékeit és Magyarország jellegzetes élőhelyeit.	Domoszlai Erzsébet 60+ Program önkéntes	500 Ft/fő	domoszlai.erzsebet@gmail.com; 06 30 862-8152	A vezetett séta időtartama: 2 - 2,5 óra. Kényelmes, zárt cipő, és zárt ruházat szükséges, szúnyog, kullancs előfordulhat. Büfé nincs, szendvicset, vizet hozzon mindenki magával.
21. Cs.	09.00-10.00	Eszperantó nyelvtanfolyam - kezdő	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	ingyenes	204-6788	
21. Cs.	9.00-10.00	Izületi torna Horváth Péter tanár vezetésével	Csiki-hegyek utcai Általános Iskola	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	2500 Ft/5 alk.; 5000 Ft/10 alk.	06 30 831-8102	
21. Cs.	10.00-12.00	Eszperantó haladó nyelvtanfolyam	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	ingyenes	204-6788	
21. Cs.	14.00-17.00	Kézimunkázzunk együtt!	USZOSZ Gazdagrét Idősek klubja, Gazdagrét tér 1.	Foglalkozást tartja: Fábián-Lakos Bea	ingyenes	786-6084	Kötés, horgolás, hímzés.
21. Cs.	14.00-19.00	Gazdagréti Sakk Klub	Gazdagréti Községi Ház	Gazdagréti Községi Ház	ingyenes	246-5253	sakkozási lehetőség férfiaknak, nőknek
21. Cs.	14.30-15.15	3-1-2 meridiántorna	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	ingyenes	204-6788	
21. Cs.	15.15-16.45	ETKA joga	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	650 Ft/alkalom 60+	204-6788	
21. Cs.	16.00-18.00	Horgász klub	Kelenvölgyi Községi Ház	Kelenvölgyi Községi Ház	ingyenes	424-5363	a Kétkő téri horgászto horgászainak klubja
21. 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.

Nap	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Szervező személy/ szervezet	Részvételi díj	További információ	Egyéb
22. P.	Találkozó: 9.00 Móricz Zsigmond körtér, 61-es villamos megállója	Rupp-hegyi tanösvénytúra	Rupp-hegy	Duna-Ipoly Nemzeti Park, Újbuda Önkormányzata	ingyenes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	Előzetes jelentkezés szükséges! Jelentkezni 2015. május 20-ig, az Újbudai Szenior Programközpontban lehet minden hétköznap 9.00-14.00 óra között (cím: 1117 Bp., Bölcső u. 3.; telefon: 372-4636)-
22. P.	9.00-10.00	Senior torna	Őrmezei Községi Ház	Őrmezei Községi Ház	1200 Ft/alkalom vagy 9000 Ft/hó	309-0007	Megelőző rekreációs (tartásjavító) torna vezetői: Nádai Krisztina
22. P.	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont	Szentes Rezső 60+ Program önkéntes	ingyenes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
22. P.	10.00-11.00	Pilates + Intím torna	Kelenvölgyi Községi Ház	Kelenvölgyi Községi Ház		424-5363	
22. P.	11.00	60+ kezdő zumba	Gazdagréti Községi Ház	Gazdagréti Községi Ház	1000 Ft /10 alkalom (Újbuda 60+ kártyával)	246-5253	Újbuda Senior Programközpont szervezésében, jelentkezés márc. 30. április 3. között, naponta 9-16h
22. P.	11.00-11.30	3-1-2 meridiántorna	Őrmezei Községi Ház	Őrmezei Községi Ház	ingyenes	06 20 467-8031	Egészségmegőrzés tradicionális kínai gyakorlatokkal, vezetői: Baloghné Gabi
22. P.	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont	Szentes Rezső 60+ Program önkéntes	ingyenes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	

Nap	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Szervező személy/ szervezet	Részvételi díj	További információ	Egyéb
22. 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.
22. P.	17.00-19.00	Rajz- és festőstúdió	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	4500 Ft/hónap	204-6788	
24. V.	8.00-9.00	Katolikus Szentmise	Őrmezei Községi Ház	Morus Szent Tamás Egyesület			Kelenföldi Szent Gellért plébánia felügyelete mellett
24. V.	10.00-12.00	Református Istentisztelet	Őrmezei Községi Ház	Őrmezői Református Misszió		780-6083	Lelkipásztor: Faragó Dávid
25. H.	Találkozó: 7.45 Batthyány tér HÉV	60+ természetjárás	Pilis hg., Két bükkfa ny. - Pilisszentlélek - Dömös (14 km, 250 m)	Somóczi Szilvia (TvTE)		06 70 207-5374 és 316-7423	Előzetes jelentkezést kér!
26. K.	09.00-10.00	Eszperantó nyelvtanfolyam - kezdő	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	ingyenes	204-6788	
26. K.	9.00-10.00	Izületi torna Horváth Péter tanár vezetésével	Csiki-hegyek utcai Általános Iskola	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	2500 Ft/5 alk.; 5000 Ft/10 alk.	06 30 831-8102	
26. K.	10.00-12.00	A digitális fotók számítógépes javításának lehetőségei. Laptop ajánlott!	Albertfalvi Községi Ház	Újbuda 60+ Médiaműhely Fotósok (Áment Zsóka)	ingyenes	351-4276	
26. K.	10.00-12.00	60+ Szabadidő- és kártyaklub	Gazdagréti Községi Ház	Gazdagréti Községi Ház	ingyenes	246-5253	kártyajátékok, társasjátékok, kötetlen beszélgetés
26. K.	10.00-12.00	Kézimunka Kör	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	ingyenes	204-6788	
26. K.	12.45-16.00	60+ Gyógytorna	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	bérlet	204-6788	

Nap	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Szervező személy/ szervezet	Részvételi díj	További információ	Egyéb
26. K.	14.00-16.00	AKTK Döngicsélő Nyugdíjas Klub	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	ingyenes	204-6788	
26. K.	14.00-19.00	Gazdagréti Sakk Klub	Gazdagréti Községi Ház	Gazdagréti Községi Ház	ingyenes	246-5253	sakkozási lehetőség férfiaknak, nőknek
26. K.	15.00-17.00	Jane Eyre	USZOSZ Keveháza Idősek klubja, 1119 Bp., Keveháza u. 6.	Szabó Imréné klubvezető	nincs	786-6328	Világirodalom remekei Új sorozat indítása
26. K.	16.00-18.00	Kerámia Kisplasztika	60+ Szenior Alkotóház	Őrmezei Községi Ház	600 Ft/alkalom; 60+ kártyával 300 Ft/alkalom	309-0007	Vezeti: Preisinger Zsuzsanna, művésztanár
26. K.	16.00-19.00	Kártya klub	Kelenvölgyi Községi Ház	Kelenvölgyi Községi Ház	ingyenes	424-5363	ulti, snapszer
26. K.	19.00-21.00	Előhívó – Művész filmklub	Őrmezei Községi Ház	Őrmezei Községi Ház	Belépődíj: 600 Ft; diák és nyugdíjas: 300 Ft	309-0007	„Górcső alatt a család”: A varázsló
27. Sz.	Találkozás: 7.30 Fogaskerekű városmajori végáll.	60+ természetjárás	Túra a Budai-hegységben	Kremzer Ferenc (Olajip.TE)		06 30 560-8042	
27. Sz.	Találkozás: 8.50 Széna tér Mammut I előtt	60+ természetjárás	Közepesen nehéz túra a Budai-hegységben	Somóczy Szilvia (TvTE)		06 70 207-5374 és 316-7423	Előzetes jelentkezést kér!
27. Sz.	9.00-10.00	Senior torna	Őrmezei Községi Ház	Őrmezei Községi Ház	1200 Ft/alkalom vagy 9000 Ft/hó	309-0007	Megelőző rekreációs (tartásjavító) torna vezeti: Nádai Krisztina
27. Sz.	9.00-12.00	Gazdagréti Kézimunkázók Klubja	Gazdagréti Községi Ház	Gazdagréti Községi Ház	ingyenes	246-5253	Horgolt és vert csipke, valamint hímzések készítése
27. Sz.	11.00-11.30	3-1-2 meridiántorna	Őrmezei Községi Ház	Őrmezei Községi Ház	ingyenes	06 20 467-8031	Egészségmegőrzés tradicionális kínai gyakorlatokkal, vezeti: Balogné Gabi

Nap	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Szervező személy/ szervezet	Részvételi díj	További információ	Egyéb
27. Sz.	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont	Szentgyörgyi Tamás 60+ Program önkéntes	ingyenes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
27. Sz.	13.00-14.00	Bűnmegelőzési előadás	Újbudai Szenior Programközpont	Újbudai Szenior Programközpont	ingyenes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	Kerületi rendőrkapitányság előadása az aktuális bűnügyi kérdésekről, a megelőzés módjairól.
27. Sz.	13.00-14.00	Gyógytorna	Kelenvölgyi Községi Ház	Kelenvölgyi Községi Ház		424-5363	
27. Sz.	14.00-14.45	Izületi torna	Gazdagréti Községi Ház	Gazdagréti Községi Ház	3800 Ft/4 alkalom, 6800 Ft/8 alkalom	246-5253	kímélő torna szakképzett gyógytornász vezetésével
27. Sz.	14.00-17.00	Ismerkedés a számítógéppel. Levelezés, internet-használat.	USZOSZ Szentimreváros Idősek klubja 1113 Bp, Bocskai út 43-45.	Polgár Tiborné	ingyenes	789-3022	
27. Sz.	15.00-18.00	Kártya Klub	Gazdagréti Községi Ház	Gazdagréti Községi Ház	ingyenes	246-5253	kártyajátékok
27. Sz.	15.30-17.30	Albertfalvai Polgárok Köre	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	ingyenes	204-6788	
27. Sz.	16.00-18.00	Jogi tanácsadás	Kelenvölgyi Községi Ház	Kelenvölgyi Községi Ház	ingyenes	424-5363	csak előzetes bejelentkezés alapján: 06 30 964-4853
27. Sz.	18.30-20.30	Női Sarok beszélgetés: Jó anya - gyermek kapcsolat, beszélgetés Juhász Ibolya szaktanácsadóval	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	ingyenes	204-6788	
27. Sz.	19.00	AKH Videókészítő Kör	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	ingyenes	204-6788	Várják az új érdeklődőket!

Nap	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Szervező személy/ szervezet	Részvételi díj	További információ	Egyéb
28. Cs.	9.00-10.00	Izületi torna Horváth Péter tanár vezetésével	Csiki-hegyek utcai Általános Iskola	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	2500 Ft/5 alk.; 5000 Ft/10 alk.	06 30 831-8102	
28. Cs.	9.00-10.00	Eszperantó nyelvtanfolyam - kezdő	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	ingyenes	204-6788	
28. Cs.	Találkozó: 9.45 az Etele út / Fehérvári út sarkán (Kínai áruház előtti parkban)	Kerületünk új nevezetessége: Boldog Meszlényi Zoltán templom megtekintése	Bp., XI. ker., Etele út 3.	Buliczka Jutka Ezüstnet	Díjtalan, adományokat elfogadnak	buliczkajutka@ gmail.com	Jelentkezés minden hétköznap 9.00-14.00 óra között az Újbudai Szenior Programközpontban (1117 Bp., Bölcső u. 3., tel.: 372-4636) és a buliczkajutka@ gmail.com e-mail címen lehet. A templomot Musits Antal esperes úr mutatja be.
28. Cs.	10.00-12.00	Eszperantó haladó tanfolyam	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	ingyenes	204-6788	
28. Cs.	14.00-17.00	Kézimunkázzunk együtt!	USZOSZ Gazdagréti Idősek klubja, Gazdagrét tér 1.	Foglalkozást tartja: Fábián-Lakos Bea	ingyenes	786-6084	Kötés, horgolás, hímzés.
28. Cs.	14.00-19.00	Gazdagréti Sakk Klub	Gazdagréti Községi Ház	Gazdagréti Községi Ház	ingyenes	246-5253	sakkozási lehetőség férfiaknak, nőknek
28. Cs.	14.30-15.15	3-1-2 meridiántorna	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	ingyenes	204-6788	
28. Cs.	15.15-16.45	ETKA joga	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	650 Ft/alkalom 60+	204-6788	
28. Cs.	16.00-18.00	Horgász klub	Kelenvölgyi Községi Ház	Kelenvölgyi Községi Ház	ingyenes	424-5363	a Kéktó téri horgászto horgászainak klubja

Nap	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Szervező személy/ szervezet	Részvételi díj	További információ	Egyéb
28. 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.
28. Cs.	18.00-20.30	Társasjáték- és kártyaklub	Hadik Kávéház (galéria)	Borsothy-Gaál Edit	ingyenes	borsothy.edit@gmail.com	
29. P.	9.00-10.00	Senior torna	Órmezei Közösségi Ház	Órmezei Közösségi Ház	1200 Ft/alkalom vagy 9000 Ft/hó	309-0007	Megelőző rekreációs (tartásjavító) torna vezet: Nádai Krisztina
29. P.	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont	Szentes Rezső 60+ Program önkéntes	ingyenes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
29. P.	10.00-11.00	Pilates + Intím torna	Kelenvölgyi Közösségi Ház	Kelenvölgyi Közösségi Ház		424-5363	
29. P.	11.00-11.30	3-1-2 meridiántorna	Órmezei Közösségi Ház	Órmezei Közösségi Ház	ingyenes	06 20 467-8031	Egészségmegőrzés tradicionális kínai gyakorlatokkal, vezet: Balogné Gabi
29. P.	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont	Szentes Rezső 60+ Program önkéntes	ingyenes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
29. P.	12.30-14.00	60+ mentálhigiéné Téma: Idős családtagként a családban	Újbudai Szenior Programközpont	Újbudai Szenior Programközpont	ingyenes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	Előadás és csoportos beszélgetés szakember vezetésével.
29. 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.
29. P.	17.00-19.00	Rajz- és festőstúdió	Albertfalvi Közösségi Ház	Albertfalvi Közösségi Ház	4500 Ft/hónap	204-6788	



Nap	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Szervező személy/ szervezet	Részvételi díj	További információ	Egyéb
29. P.	19.00-20.30	GARBA - indiai táncbemutató és tánctanítás radzsasztani stílusban	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	500 Ft	204-6788	
30. Szo.	Találkozó: 7.45 Nyugati pu., a vonat végénél (ind. 8:07, Szobra)	60+ természetjárás	Börzsöny hg., Diósjenő - Cseh vár - Szénpataki kh. - Királyrét (11 km, 450 m)	Sepsey Katalin (Műanyag SC)		06 70 251-1493	Előzetes jelentkezést kér!
30. Szo.	10.00-14.00	"Állati jó" Gyermeknap	Gazdagréti Községi Ház	Gazdagréti Községi Ház	ingyenes	246-5253	Gyermeknap családi program gyermekek, szüleik, nagyszüleik részére
31. V.	Találkozás: 7.30 Fogaskerekű városmajori végáll.	60+ természetjárás	Túra a Budai-hegységben	Kremzer Ferenc (Olajip.TE)		06 30 560-8042	
31. V.	8.00-9.00	Katolikus Szentmise	Őrmezei Községi Ház	Morus Szent Tamás Egyesület			Kelenföldi Szent Gellért plébánia felügyelete mellett
31. V.	10.00-12.00	Református Istentisztelet	Őrmezei Községi Ház	Őrmezői Református Misszió		780-6083	Lelkipásztor: Faragó Dávid
31. V.	18.00-19.00	Kelenvölgyi Muzsikuszalon	Kelenvölgyi Községi Ház	Kelenvölgyi Községi Ház	ingyenes	424-5363	A népszerű Vasárnapi Házimuzsika folytatása megújult formában