



## ÚJBUDA 60+ PROGRAM 2015. AUGUSZTUS HAVI PROGRAMLISTA



Nap	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ	Egyéb
2. V.	Találkozó: 7.20 Széll Kálmán tér metro	60+ természetjárás	Budai-hegység	ingyenes	Kremzer Ferenc (Olajip. TE)	06 30 560-8042	
2. V.	8.00-9.00	Katolikus Szentmise	Órmezei Közösségi Ház		Morus Szent Tamás Egyesület		Kelenföldi Szent Gellért plébánia felügyelete mellett
2. V.	10.00-12.00	Református Istentisztelet	Órmezei Közösségi Ház		Órmezei Református Misszió	780-6083	Lelkipásztor: Faragó Dávid
3. H.	8.30-9.30	Senior torna	Órmezei Közösségi Ház	1200 Ft/alkalom vagy 9000 Ft/hó	Órmezei Közösségi Ház	309-0007	Megelőző rekreációs (tartásjavító) torna vezeti: Nádai Krisztina
3. H.	10.00-10.30	3-1-2 meridiántorna	Bikás park (kék focipálya melletti füves terület)	ingyenes	Sancz Klára Lujza 60+ Program önkéntes	372-4636	
3. H.	11.00-11.30	3-1-2 meridiántorna	Órmezei Közösségi Ház	ingyenes	Órmezei Közösségi Ház	06 20 467-8031	Egészségmegőrzés tradicionális kínai gyakorlatokkal, vezeti: Baloghné Gabi
3. H.	15.30	Rejtvényfejtő Klub	Polgármesteri Hivatal külön helyiségében (Bp. XI. ker. Zsombolyai u. 5. alagsor 1.)	ingyenes		372-3482 (Gabonyi Erika, Újbuda Önkormányzata)	

Nap	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet	További információ	Egyéb
4. K.	9.00-10.00	Hahota jóga	Bikás park (kék focipálya melletti füves terület)	ingyenes	Király Vilma 60+ Program önkéntes	372-4636	
5. Sz.	egésznapos	Kirándulás Velencére vonattal	Kenderes Idős Klub 1116 Bp., Kenderes u. 4.	önköltséges (utazási és étkezési költségek)	László Gábor	789-2055, 06 70 4920-397	szabadtéri program
5. Sz.	Találkozó: 7.30 Fogaskerekű városmajori végállomása	60+ természetjárás	Budai-hegység	ingyenes	Kremzer Ferenc (Olajip. TE)	06 30 560-8042	
5. Sz.	Találkozó: 7.50 Nyugati p.u. pénztárak	60+ természetjárás	Börzsöny-hg., Kismaros - Törökmező - Nagymaros 12 km, 300 m	ingyenes	Somóczi Szilvia (TvTE)	06 30 340-3490 és 316-7423	Előzetes jelentkezést kér!
5. Sz.	9.00-10.00	Senior torna	Őrmezei Közösségi Ház	1200 Ft/alkalom vagy 9000 Ft/hó	Őrmezei Közösségi Ház	309-0007	Megelőző rekreációs (tartásjavító) torna vezeti: Náday Krisztina
5. Sz.	10.00-10.30	3-1-2 meridiántorna	Feneketlen-tó Kőmaci szobor	ingyenes	Szentgyörgyi Tamás 60+ Program önkéntes	372-4636	
5. Sz.	11.00-11.30	3-1-2 meridiántorna	Őrmezei Közösségi Ház	ingyenes	Őrmezei Közösségi Ház	06 20 467-8031	Egészségmegőrzés tradicionális kínai gyakorlatokkal, vezeti: Baloghné Gabi
6.Cs.	13.00-17.00	60+ Irodalmi délután	USZOSZ Albertfalva Idősek Klubja 1116 Bp., Kisújszállás u. 10.	ingyenes	Pap-Dávid Anna	789-2951	kedvenc vers szükséges

Nap	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet	További információ	Egyéb
6. Cs	14.00-17.00	Kézimunkázzunk együtt!	USZOSZ Gazdagrét Idősek Klubja, Gazdagrét tér 1.	ingyenes	Foglalkozást tartja: Fábián-Lakos Bea	786-6084	Kötés, horgolás, hímzés.
6. Cs	16.00-17.00	Hahota jóga	Bikás park (kék focipálya melletti füves terület)	ingyenes	Király Vilma 60+ Program önkéntes	372-4636	
7. P.	9.00-10.00	Senior torna	Őrmezei Közösségi Ház	1200 Ft/alkalom vagy 9000 Ft/hó	Őrmezei Közösségi Ház	309-0007	Megelőző rekreációs (tartásjavító) torna vezeti: Nádai Krisztina
7. P.	11.00-11.30	3-1-2 meridiántorna	Őrmezei Közösségi Ház	ingyenes	Őrmezei Közösségi Ház	06 20 467-8031	Egészségmegőrzés tradicionális kínai gyakorlatokkal, vezeti: Baloghné Gabi
8. Szo.	9.00-9.30	3-1-2 meridiántorna	Bikás park (kék focipálya melletti füves terület)	ingyenes	Sancz Klára Lujza 60+ Program önkéntes	372-4636	
9. V.	8.00-9.00	Katolikus Szentmise	Őrmezei Közösségi Ház		Morus Szent Tamás Egyesület		Kelenföldi Szent Gellért plébánia felügyelete mellett
9. V.	10.00-12.00	Református Istentisztelet	Őrmezei Közösségi Ház		Őrmezői Református Misszió	780-6083	Lelkipásztor: Faragó Dávid
10. H.	8.30-9.30	Senior torna	Őrmezei Közösségi Ház	1200 Ft/alkalom vagy 9000 Ft/hó	Őrmezei Közösségi Ház	309-0007	Megelőző rekreációs (tartásjavító) torna vezeti: Nádai Krisztina
10. H.	10.00-10.30	3-1-2 meridiántorna	Bikás park (kék focipálya melletti füves terület)	ingyenes	Sancz Klára Lujza 60+ Program önkéntes	372-4636	
10. H.	11.00-11.30	3-1-2 meridiántorna	Őrmezei Közösségi Ház	ingyenes	Őrmezei Közösségi Ház	06 20 467-8031	Egészségmegőrzés tradicionális kínai gyakorlatokkal, vezeti: Baloghné Gabi

Nap	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ	Egyéb
11. K.	9.00-10.00	Hahota jóga	Bikás park (kék focipálya melletti füves terület)	ingyenes	Király Vilma 60+ Program önkéntes	372-4636	
12. Sz.	Találkozó: 7.30 Fogaskerekű városmajori végállomása	60+ természetjárás	Budai-hegység	ingyenes	Kremzer Ferenc (Olajip.TE)	06 30 560-8042	
12. Sz.	Találkozó: 8.50 Széna tér Mamut I. előtt	60+ természetjárás	Budai-hegység (közepesen nehéz túra)	ingyenes	Somóczy Szilvia (TvTE)	06 30 340-3490 és 316-7423	Előzetes jelentkezést kér!
12. Sz.	9.00-10.00	Senior torna	Őrmezei Közösségi Ház	1200 Ft/alkalom vagy 9000 Ft/hó	Őrmezei Közösségi Ház	309-0007	Megelőző rekreációs (tartásjavító) torna vezető: Nádai Krisztina
12. Sz.	10.00-10.30	3-1-2 meridiántorna	Feneketlen-tó Kómaci szobor	ingyenes	Szentgyörgyi Tamás 60+ Program önkéntes	372-4636	
12. Sz.	11.00-11.30	3-1-2 meridiántorna	Őrmezei Közösségi Ház	ingyenes	Őrmezei Közösségi Ház	06 20 467-8031	Egészségmegőrzés tradicionális kínai gyakorlatokkal, vezető: Balogné Gabi
13. Cs.	14.00-17.00	"Kézimunkázzunk együtt!"	USZOSZ Gazdagrét Idősek Klubja, Gazdagrét tér 1.	ingyenes	Foglalkozást tartja: Fábián-Lakos Bea	786-6084	Kötés, horgolás, hímzés.
13. Cs.	16.00-17.00	Hahota jóga	Bikás park (kék focipálya melletti füves terület)	ingyenes	Király Vilma 60+ Program önkéntes	372-4636	
14. P.	9.00-10.00	Senior torna	Őrmezei Közösségi Ház	1200 Ft/alkalom vagy 9000 Ft/hó	Őrmezei Közösségi Ház	309-0007	Megelőző rekreációs (tartásjavító) torna vezető: Nádai Krisztina

Nap	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet	További információ	Egyéb
14. P.	11.00-11.30	3-1-2 meridiántorna	Őrmezei Községi Ház	ingyenes	Őrmezei Községi Ház	06 20 467-8031	Egészségmegőrzés tradicionális kínai gyakorlatokkal, vezeti: Baloghné Gabi
15. Szo.	9.00-9.30	3-1-2 meridiántorna	Bikás park (kék focipálya melletti füves terület)	ingyenes	Király Vilma 60+ Program önkéntes		
16. V.	Találkozó: 7.20 Széll Kálmán tér metro	60+ természetjárás	Budai-hegység	ingyenes	Kremzer Ferenc (Olajip.TE)	06 30 560-8042	
16. V.	8.00-9.00	Katolikus Szentmise	Őrmezei Községi Ház		Morus Szent Tamás Egyesület		Kelenföldi Szent Gellért plébánia felügyelete mellett
16. V.	10.00-12.00	Református Istentisztelet	Őrmezei Községi Ház		Őrmezei Református Misszió	780-6083	Lelkipásztor: Faragó Dávid
17. H.	10.00-10.30	3-1-2 meridiántorna	Bikás park (kék focipálya melletti füves terület)	ingyenes	Sancz Klára Lujza 60+ Program önkéntes	372-4636	
17. H.	11.00-11.30	3-1-2 meridiántorna	Őrmezei Községi Ház	ingyenes	Őrmezei Községi Ház	06 20 467-8031	Egészségmegőrzés tradicionális kínai gyakorlatokkal, vezeti: Baloghné Gabi
18. K.	Találkozó: 8.30 Budai Parkszínpad előtti parkolóban	Kirándulás az Ócsai Tájvédelmi Körzetbe	Ócsa		Duna-Ipoly Nemzeti Park	06 30 408-4370; sashegy@dinpig.hu	Előzetes jelentkezés szükséges! Jelentkezni asugasztus 11-ig lehet.
18. K.	9.00-10.00	Hahota jóga	Bikás park (kék focipálya melletti füves terület)	ingyenes	Király Vilma 60+ Program önkéntes	372-4636	
19. Sz.	10.00-10.30	3-1-2 meridiántorna	Feneketlen-tó Kőmaci szobor	ingyenes	Szentgyörgyi Tamás 60+ Program önkéntes	372-4636	

Nap	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet	További információ	Egyéb
19. Sz.	11.00-11.30	3-1-2 meridiántorna	Órmezei Közösségi Ház	ingyenes	Órmezei Közösségi Ház	06 20 467-8031	Egészségmegőrzés tradicionális kínai gyakorlatokkal, vezető: Baloghné Gabi
19. Sz.	15.00-18.00	BOCSA ügyességi golyós játék	Kenderes Idős Klub 1116 Bp., Kenderes u. 4.	ingyenes	László Gábor	789-2055, 06 70 4920-397	szabadtéri program
20. Cs.	Találkozó: 7.30 Fogaskerekű városmajori végállomása	60+ természetjárás	Budai-hegység	ingyenes	Kremzer Ferenc (Olajip.TE)	06 30 560-8042	
20. Cs.	Találkozó: 7.50 Nyugati p.u. pénztárak	60+ természetjárás	Börzsöny hg., Zebegény - Hegyes tető - Nagymaros 12 km, 350 m	ingyenes	Somóczi Szilvia (TvTE)	06 30 340-3490 és 316-7423	Előzetes jelentkezést kér!
20. Cs.	16.00-17.00	Hahota jóga	Bikás park (kék focipálya melletti füves terület)	ingyenes	Király Vilma 60+ Program önkéntes	372-4636	
21. P.	11.00-11.30	3-1-2 meridiántorna	Órmezei Közösségi Ház	ingyenes	Órmezei Közösségi Ház	06 20 467-8031	Egészségmegőrzés tradicionális kínai gyakorlatokkal, vezető: Baloghné Gabi
22. Szo.	9.00-9.30	3-1-2 meridiántorna	Bikás park (kék focipálya melletti füves terület)	ingyenes	Sancz Klára Lujza 60+ Program önkéntes	372-4636	
23. V.	Találkozó: 7.20 Széll Kálmán tér metro	60+ természetjárás	Budai-hegység	ingyenes	Kremzer Ferenc (Olajip.TE)	06 30 560-8042	
23. V.	8.00-9.00	Katolikus Szentmise	Órmezei Közösségi Ház		Morus Szent Tamás Egyesület		Kelenföldi Szent Gellért plébánia felügyelete mellett

Nap	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ	Egyéb
23. V.	10.00-12.00	Református Istentisztelet	Őrmezei Közösségi Ház		Őrmezei Református Misszió	780-6083	Lelkipásztor: Faragó Dávid
24. H.	10.00-10.30	3-1-2 meridiántorna	Bikás park (kék focipálya melletti füves terület)	ingyenes	Sancz Klára Lujza 60+ Program önkéntes	372-4636	
24. H.	11.00-11.30	3-1-2 meridiántorna	Őrmezei Közösségi Ház	ingyenes	Őrmezei Közösségi Ház	06 20 467-8031	Egészségmegőrzés tradicionális kínai gyakorlatokkal, vezeti: Balogné Gabi
25. K.	9.00-10.00	Hahota jóga	Bikás park (kék focipálya melletti füves terület)	ingyenes	Király Vilma 60+ Program önkéntes	372-4636	
25. K.	13.00-17.00	Üvegfestés	USZOSZ Szentimreváros Idősek Klubja 1113 Bp., Bocskai út 43-45.	ingyenes	Polgár Tiborné	789-3022	Markó Mónika vezetésével
26. Sz.	Találkozó: 7.30 Fogaskerekű városmajori végállomása	60+ természetjárás	Budai-hegység	ingyenes	Kremzer Ferenc (Olajip.TE)	06 30 560-8042	
26. Sz.	10.00-10.30	3-1-2 meridiántorna	Feneketlen-tó Kómaci szobor	ingyenes	Szentgyörgyi Tamás 60+ Program önkéntes	372-4636	
26. Sz.	11.00-11.30	3-1-2 meridiántorna	Őrmezei Közösségi Ház	ingyenes	Őrmezei Közösségi Ház	06 20 467-8031	Egészségmegőrzés tradicionális kínai gyakorlatokkal, vezeti: Balogné Gabi
27. Cs.	14.00-17.00	Kézimunkázzunk együtt!	USZOSZ Gazdagrét Idősek Klubja, Gazdagrét tér 1.	ingyenes	Foglalkozást tartja: Fábián-Lakos Bea	786-6084	Kötés, horgolás, hímzés.

Nap	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ	Egyéb
27. Cs.	13.00-17.00	60+ retro filmklub	USZOSZ Albertfalva Idősek Klubja 1116 Bp., Kisújszállás u. 10	ingyenes	Pap-Dávid Anna	789-2951	Filmek a '30-as, '40-es évekből.
27. Cs.	16.00-17.00	Hahota jóga	Bikás park (kék focipálya melletti füves terület)	ingyenes	Király Vilma 60+ Program önkéntes	372-4636	
28. P.	11.00-11.30	3-1-2 meridiántorna	Őrmezei Közösségi Ház	ingyenes	Őrmezei Közösségi Ház	06 20 467-8031	Egészségmegőrzés tradicionális kínai gyakorlatokkal, vezeti: Balogné Gabi
29. Szo.	Találkozó: 7.00 Batthyány tér HÉV	60+ természetjárás	Pilis hg., Két bükkfa ny. - Klastromkút - Pilisszántó 14 km	ingyenes	Kremzer Ferenc (Olajip.TE)	06 30 560-8042	
29. Szo.	9.00-9.30	3-1-2 meridiántorna	Bikás park (kék focipálya melletti füves terület)	ingyenes	Sancz Klára Lujza 60+ Program önkéntes	372-4636	
30. V.	Találkozó: 7.20 Széll Kálmán tér metro	60+ természetjárás	Budai-hegység	ingyenes	Kremzer Ferenc (Olajip.TE)	06 30 560-8042	
30. V.	8.00-9.00	Katolikus Szentmise	Őrmezei Közösségi Ház		Morus Szent Tamás Egyesület		Kelenföldi Szent Gellért plébánia felügyelete mellett
30. V.	10.00-12.00	Református Istentisztelet	Őrmezei Közösségi Ház		Őrmezői Református Misszió	780-6083	Lelkipásztor: Faragó Dávid
31. H.	9.00-9.50	Hahota jóga	Újbudai Szenior Programközpont	ingyenes	Domján Ferenc 60+ Program önkéntes	372-4636	



<b>Nap</b>	<b>A program kezdete és várható befejezése</b>	<b>A program megnevezése</b>	<b>Helyszín</b>	<b>Részvételi díj</b>	<b>Szervező személy/ szervezet</b>	<b>További információ</b>	<b>Egyéb</b>
31. H.	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont	ingyenes	Sancz Klára Lujza 60+ Program önkéntes	372-4636	
31. H.	11.00-11.30	3-1-2 meridiántorna	Őrmezei Közösségi Ház	ingyenes	Őrmezei Közösségi Ház	06 20 467-8031	Egészségmegőrzés tradicionális kínai gyakorlatokkal, vezeti: Baloghné Gabi
31. H.	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont	ingyenes	Sancz Klára Lujza 60+ Program önkéntes	372-4636	