

Nap	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ	Egyéb
1. Cs.	09.00-10.00	Izületi torna Horváth Péter tanár vezetésével	Csiki-hegyek utcai általános iskola	2500Ft/5 alk., 5000Ft/1 alk.	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	06 30 831-8102	
1. Cs.	09.00-11.00	Pilates-intim torna – kezdő, haladó	Albertfalvi Községi Ház	bérlet	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	
1. Cs.	10.00-11.00	A hónap alkotója – Kőszegi Réka: Manga képek	Albertfalvi Községi Ház	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	Egész hónapban megtekinthető!
1. Cs.	13.00	Idősek Világnapja program	Gazdagréti Községi Ház	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	246-5253	Ünnepi köszöntő az Idősek Világnapja alkalmából: a köszöntő műsor után nótacsokorral érkezik Domonkos Zsuzsa operett primadonna és Csák József operaénekes. Programra jelentkezés: 246-5253
1. Cs.	14.00-19.00	Gazdagréti Sakk Klub	Gazdagréti Községi Ház	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	246-5253	sakkozási lehetőség férfiakkal, nőknek
1. Cs.	15.15-16.45	ETKA joga	Albertfalvi Községi Ház	650 Ft/alkalom 60+	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	
1. Cs.	16.00-18.00	Horgász klub	Kelenvölgyi Községi Ház	ingyenes	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	a Kéktó téri horgászto horgászainak klubja
2. P.	09.00-10.00	Senior torna	Őrmezei Községi Ház	1200 Ft/alkalom vagy 9000 Ft/hó	Őrmezei Községi Ház	309-0007	Megelőző rekreációs (tartásjavító) torna vezeti: Nádai Krisztina

Nap	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ	Egyéb
2. P.	10.00-10.30	3-1-2 meridiántorna	Órmezei Községi Ház	ingyenes	Órmezei Községi Ház	20 467-8031	Egészségmegőrzés tradicionális kínai gyakorlatokkal, vezető: Balogné Gabi
2. P.	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont	ingyenes	Szentes Rezső 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között 372-4636	
2. P.	10.00-11.00	Pilates + Intim torna	Kelenvölgyi Községi Ház	6000 Ft	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	10 alkalmas turnus
2. P.	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont	ingyenes	Szentes Rezső 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között 372-4636	
2. P.	12.30-14.00	60+ Mentálhigiénés Program Téma: Társas kapcsolatok 60 év felett	Újbudai Szenior Programközpont	ingyenes	Újbudai Szenior Programközpont	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között 372-4636	Előadás és csoportos beszélgetés pszichológus vezetésével.
2. P.	18.00-19.30	"Szálló idő, hulló levél" az AKH Opera- és Dalstúdiójának koncertje az Idősek Világnapja alkalmából	Albertfalvi Községi Ház	300 Ft/fő	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	Regisztrálni előre lehet a 204-6788-as számon!
2. P.	16.00-17.00	Botladozók	Órmezei Községi Ház	300 Ft/alkalom	Órmezei Községi Ház	309-0007	Néptánc a szépkorúaknak
2. P.	18.00-20.00	Autómodell-gyűjtők klubja	Kelenvölgyi Községi Ház	ingyenes	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	tapasztalatcsere az autómodellekről
3. Szo.	Találkozó: 8.00 Batthyány tér HÉV	60+ természetjárás	Pilis hg., Dobogókő-Zsivány sziklák-Mária pihenő - Pilisszántó 10 km, 100 m				

Nap	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet	További információ	Egyéb
3. Szo.	10.00-20.00	Kelenvölgyi Ezerjő	Kelenvölgyi Közösségi Ház és a Közösségi Ház kertje	ingyenes	Kelenvölgyi Közösségi Ház	424-5363	családi rendezvény
4. V.	Találkozó: 7.20 Széll Kálmán tér metro	60+ természetjárás	Budai hg., Szépjuhászné- Sorrento-Farkas hegy- Farkasrét 16 km		Kremzer Ferenc (Olajip.TE)	06 30 560-8042	
4. V.	Találkozó: 7.45 HÉV végáll. (Batthyány tér vagy Margit híd)	60+ természetjárás	Pilis hg., Pilisszentlászló-Pap rét-Urak asztala- Visegrádi komp 12 km, 250 m		Somóczy Szilvia (TvTE)	06 30 340-3490 és 316-7423	Előzetes jelentkezést kér!
4. V.	08.00-09.00	Katolikus Szentmise	Órmezei Közösségi Ház		Morus Szent Tamás Egyesület		Kelenföldi Szent Gellért plébánia felügyelete mellett
4. V.	10.00-12.00	Református Istentisztelet	Órmezei Közösségi Ház		Órmezei Református Misszió	780-6083	Lelkipásztor: Faragó Dávid
5. H.	08.30-09.30	Senior torna	Órmezei Közösségi Ház	1200 Ft/alkalom vagy 9000 Ft/hó	Órmezei Közösségi Ház	309-0007	Megelőző rekreációs (tartásjavító) torna vezeti: Nádai Krisztina
5. H.	08.45-10.00	Német társalgási Klub	Albertfalvi Közösségi Ház	ingyenes	Albertfalvi Közösségi Ház	204-6788	
5. H.	09.05-09.50	Hahota jóga	Újbudai Szenior Programközpont	ingyenes	Domján Ferenc 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között 372-4636	
5. H.	10.00-10.30	3-1-2 meridiántorna	Órmezei Közösségi Ház	ingyenes	Órmezei Közösségi Ház	06 20 467-8031	Egészségmegőrzés tradicionális kínai gyakorlatokkal, vezeti: Balogné Gabi
5. H.	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont	ingyenes	Sancz Klára Lujza 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között 372-4636	

Nap	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet	További információ	Egyéb
5. H.	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont	ingyenes	Sancz Klára Lujza 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között 372-4636	
5. H.	13.00-14.00	Relaxáció kezdő szint	Újbudai Szenior Programközpont	ingyenes	Újbudai Szenior Programközpont	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között 372-4636	
5. H.	14.00-15.00	Relaxáció haladó szint	Újbudai Szenior Programközpont	ingyenes	Újbudai Szenior Programközpont	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között 372-4636	A haladó szintű csoportba azokat várjuk, akik korábban már részt vettek 60+ relaxációs tanfolyamon.
5. H.	14.00-16.00	Élet az Éveknek Nyugdíjas Klub	Albertfalvi Közösségi Ház	ingyenes	Albertfalvi Közösségi Ház	204-6788	
5. H.	14.00-16.00	60+ Szabadidő- és kártyaklub	Gazdagréti Közösségi Ház	ingyenes	Gazdagréti Közösségi Ház	246-5253	kártyajátékok, társasjátékok, kötetlen beszélgetés
5. H.	15.30	60+ Rejtvényfejtő Klub	Polgármesteri Hivatal külön helyiségében (Zsombolyai u. 5. alagsor 1.)	ingyenes		372-3482	
5. H.	16.00-18.00	Kelenvölgyi Férfikórus próba	Kelenvölgyi Közösségi Ház	ingyenes	Kelenvölgyi Közösségi Ház	424-5363	várják énekelni szerető férfiak jelentkezését
5. H.	16.00-18.00	Filmvetítés: Jordánia	VI. sz. INO Gazdagréti tér 1.	ingyenes	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	06 30 831-8102	
5. H.	17.00-19.00	Keresztrejtvény-fejtők Klubja	Albertfalvi Közösségi Ház	ingyenes	Albertfalvi Közösségi Ház	204-6788	
6. K.	09.00-10.00	Eszperantó nyelvtanfolyam kezdő	Albertfalvi Közösségi Ház	ingyenes	Albertfalvi Közösségi Ház	204-6788	

Nap	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet	További információ	Egyéb
6. K.	09.00-10.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont	ingyenes	Moczó Éva 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között 372-4636	
6. K.	09.00-11.00	UHU rejtvényklub	Kelen Civil Közösségek Háza	ingyenes	Kassai Mihályné 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között 372-4636	
6. K.	10.00-12.00	60+ Szabadidő- és kártyaklub	Gazdagréti Közösségi Ház	ingyenes	Gazdagréti Közösségi Ház	246-5253	kártyajátékok, társasjátékok, kötetlen beszélgetés
6. K.	10.00-12.00	Kézimunka Kör	Albertfalvi Közösségi Ház	ingyenes	Albertfalvi Közösségi Ház	204-6788	
6. K.	12.45-15.00	60+ Gyógytorna	Albertfalvi Közösségi Ház	bérlet	Albertfalvi Közösségi Ház	204-6788	
6. K.	14.00-16.00	AKTK Döngicsélő Nyugdíjasklub	Albertfalvi Közösségi Ház	ingyenes	Albertfalvi Közösségi Ház	204-6788	
6. K.	14.00-17.00	Zártkörű fotóséta regisztrált tagoknak	Újbudai Szenior Programközpont	ingyenes	Újbuda 60+ Médiaműhely Fotósok (Áment Zsóka)	06 70 261-0369	Nagyterem
6. K.	14.00-19.00	Gazdagréti Sakk Klub	Gazdagréti Közösségi Ház	ingyenes	Gazdagréti Közösségi Ház	246-5253	sakkozási lehetőség férfiaknak, nőknek
6. K.	15.00-17.00	Szavak varázsa – irodalmi alkotóműhely	Albertfalvi Közösségi Ház	ingyenes	Albertfalvi Közösségi Ház	204-6788	Várják az új érelklődőket!
6. K.	16.00-19.00	Kártya klub	Kelenvölgyi Közösségi Ház	ingyenes	Kelenvölgyi Közösségi Ház	424-5363	ulti, snapszer
6. K.	18.00-20.00	KAFF 2015 válogatás a Kecskeméti Animációs Filmfesztivál győztes filmjeiből	Albertfalvi Közösségi Ház	ingyenes	Albertfalvi Közösségi Ház	204-6788	
7. Sz.	Találkozó: 7.30 Fogaskerekű városmajori végáll.	60+ természetjárás	Budai-hg.		Kremzer Ferenc (Olajip.TE)	06 30 560-8042	

Nap	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ	Egyéb
7. Sz.	Találkozó: 7.30 Népstadion Volán pu.	60+ természetjárás	Mátra hg., Parádfürdő-Sándor rét-Pisztrángos tó- Kőrös mocsár- Mátraháza 14 km, 400 m		Somóczy Szilvia (TvTE)	06 30 340-3490 és 316-7423	Előzetes jelentkezést kér!
7. Sz.	09.00-10.00	Senior torna	Őrmezei Községi Ház	1200 Ft/alkalom vagy 9000 Ft/hó	Őrmezei Községi Ház	309-0007	Megelőző rekreációs (tartásjavító) torna vezeti: Nádai Krisztina
7. Sz.	09.00-12.00	Gazdagréti Kézimunkázók Klubja	Gazdagréti Községi Ház	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	246-5253	Horgolt és vert csipke, valamint hímzések készítése
7. Sz.	10.00-10.30	3-1-2 meridiántorna	Feneketlen-tó, Kömaci szobor	ingyenes	Szentgyörgyi Tamás 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között 372-4636	
7. Sz.	10.00-10.30	3-1-2 meridiántorna	Őrmezei Községi Ház	ingyenes	Őrmezei Községi Ház	06 20 467-8031	Egészségmegőrzés tradicionális kínai gyakorlatokkal, vezeti: Baloghné Gabi
7. Sz.	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont	ingyenes	Szentgyörgyi Tamás 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között 372-4636	
7. Sz.	12.00-13.00	Ezüst-klub	Őrmezei Községi Ház	ingyenes	Őrmezei Községi Ház		
7. Sz.	13.00-14.00	Gyógytorna	Kelenvölgyi Községi Ház	1200Ft/ alkalom	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	egészségmegőrző csoportos torna Nádai Krisztina gyógytestnevelő tanár vezetésével
7. Sz.	13.30-15.30	Dietetikai (táplálkozási) tanácsadás	Újbudai Szenior Programközpont	ingyenes	Újbudai Szenior Programközpont	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között 372-4636	Személyes tanácsadás. Előzetes jelentkezés szükséges!

Nap	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ	Egyéb
7. Sz.	14.00–17.00	Kártya Klub	Kelen Civil Közösségek Háza	ingyenes	Kassai Mihályné 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között 372-4636	
7. Sz.	14.00-17.00	Gyakorlás a számítógépen	USZOSZ Szentimre város Idősek Klubja 1113 Bp., Bocskai út 43-45.	ingyenes	Polgár Tiborné	789-3022	Előzetes bejelentkezés szükséges!
7. Sz.	15.00-18.00	Kártya Klub	Gazdagréti Közösségi Ház	ingyenes	Gazdagréti Közösségi Ház	246-5253	kártyajátékok
7. Sz.	16.00-18.00	Albertfalvai Polgárok Köre	Albertfalvi Közösségi Ház	ingyenes	Albertfalvi Közösségi Ház	204-6788	
7. Sz.	16.00-18.00	Jogi tanácsadás	Kelenvölgyi Közösségi Ház	ingyenes	Kelenvölgyi Közösségi Ház	424-5363	csak előzetes bejelentkezés alapján: 06 70 525-8748
7. Sz.	16.30-17.00	Kiállításmegnyitó "Ügyes kezek" válogatás az AKH Kézimunka Körének éves munkáiból	Albertfalvi Közösségi Ház	ingyenes	Albertfalvi Közösségi Ház	204-6788	
7. Sz.	19.00	AKH Videókészítő Kör	Albertfalvi Közösségi Ház	ingyenes	Albertfalvi Közösségi Ház	204-6788	Várják az új érdeklődőket!
8. Cs.	09.00-11.00	Pilates-intim torna kezdő, haladó	Albertfalvi Közösségi Ház	bérlet	Albertfalvi Közösségi Ház	204-6788	
8. Cs.	09.00-10.00	Eszperantó nyelvtanfolyam kezdő	Albertfalvi Közösségi Ház	ingyenes	Albertfalvi Közösségi Ház	204-6788	
8. Cs.	10.00-11.00	Eszperantó haladó nyelvtanfolyam	Albertfalvi Közösségi Ház	ingyenes	Albertfalvi Közösségi Ház	204-6788	
8. Cs.	10.00-12.00	Az élet szép nyugdíjasklub	Gazdagréti Közösségi Ház	ingyenes	Gazdagréti Közösségi Ház	246-5253	klubdélután
8. Cs.	12.30-14.00	Pénzügyi tanácsadás	Újbudai Szenior Programközpont	ingyenes	Újbudai Szenior Programközpont	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között 372-4636	Előzetes jelentkezés szükséges!

Nap	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet	További információ	Egyéb
8. Cs.	13.00-17.00	Csodák Palotája kiállítás megtekintése	USZOSZ Keveháza Idősek Klubja 1119. Bp., Keveháza u. 6.	nyugdíjasjegy: 1800 Ft	Szabó Imréné klubvezető	786-6328	Találkozás a Keveháza u. 6. sz. alatti idősek klubjában
8. Cs.	13.00-17.00	Origami Pohl Andrásné Barkó Magdolnával	USZOSZ Albertfalva Idősek Klubja 1116 Bp., Kisújszállás u. 10.	ingyenes	Pap-Dávid Anna	789-2951	
8. Cs.	14.00-19.00	Gazdagréti Sakk Klub	Gazdagréti Közösségi Ház	ingyenes	Gazdagréti Közösségi Ház	246-5253	sakkozási lehetőség férfiaknak, nőknek
8. Cs.	15.00-17.00	Papírcsodák	USZOSZ Gazdagréti Idősek Klubja 1118. Budapest, Gazdagréti tér 1.	ingyenes	Konkoly Katalin gondozónő	786 - 6084	Őszi papírdíszek készítése
8. Cs.	15.15-16.45	ETKA jóga	Albertfalvi Közösségi Ház	650 Ft/alkalom 60+	Albertfalvi Közösségi Ház	204-6788	
8. Cs.	16.00-18.00	Horgász klub	Kelenvölgyi Közösségi Ház	ingyenes	Kelenvölgyi Közösségi Ház	424-5363	a Kéktó téri horgászto horgászainak klubja
8. Cs.	17.00-19.00	Rajz- és festőstúdió	Albertfalvi Közösségi Ház	4800 Ft/hónap	Albertfalvi Közösségi Ház	204-6788	
8. Cs.	18.00-21.30	Filmklub	USZOSZ Szentimreváros Idősek Klubja 1113 Bp., Bocskai út 43-45.	ingyenes	Törökné Jordán Katalin	tjkatalin@gmail.com	Filmvetítés DVD-ről
9. P.	09.00-10.00	Senior torna	Őrmezei Közösségi Ház	1200 Ft/alkalom vagy 9000 Ft/hó	Őrmezei Közösségi Ház	309-0007	Megelőző rekreációs (tartásjavító) torna vezeti: Nádai Krisztina
9. P.	10.00-10.30	3-1-2 meridiántorna	Őrmezei Közösségi Ház	ingyenes	Őrmezei Közösségi Ház	06 20 467-8031	Egészségmegőrzés tradicionális kínai gyakorlatokkal, vezeti: Baloghné Gabi
9. P.	10.00-11.00	Pilates + Intim torna	Kelenvölgyi Közösségi Ház	6000 Ft	Kelenvölgyi Közösségi Ház	424-5363	10 alkalmas turnus

Nap	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet	További információ	Egyéb
9. P.	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont	ingyenes	Szentes Rezső 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között 372-4636	
9. P.	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont	ingyenes	Szentes Rezső 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között 372-4636	
9. P.	12.30-14.00	60+ Mentálhigiénés Program Téma: Társas kapcsolatok 60 év felett	Újbudai Szenior Programközpont	ingyenes	Újbudai Szenior Programközpont	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között 372-4636	Előadás és csoportos beszélgetés pszichológus vezetésével.
9. P.	16.00	Kelenvölgyi Olvasóklub	Kelenvölgyi Könyvtár	ingyenes	Kelenvölgyi Könyvtár és Kelenvölgyi Közösségi Ház	228-7340	Az olvasóklub nyitott, minden érdeklődő számára szabadon látogatható!
10. Szo.	Találkozó: 8.10 HÉV Batthyány tér	60+ természetjárás	Pilis hg., Két bükkfa ny.- Simon halála-Pilis tető-László kúpja- Pilisszentkereszt 11 km, 200 m		Joó Ferenc (Műanyag SC)	06 20 414-1621	Előzetes jelentkezést kér!
10. Szo.	09.00-13.00	Baba- és gyerekruha börze	Albertfalvi Közösségi Ház	800 Ft/asztal	Albertfalvi Közösségi Ház	204-6788	
11. V.	Találkozó: 7.45 HÉV végáll. (Batthyány tér vagy Margit híd)	60+ természetjárás	Pilis hg., Pilisszentlászló- Sikáros-Tölgyikrek- Lom h.ny.- Lajosforrás-Pomáz 14 km, 300 m		Somóczi Szilvia (TvTE)	06 30 340-3490 és 316-7423	Előzetes jelentkezést kér!
11. V.	8.00-9.00	Katolikus Szentmise	Órmezei Közösségi Ház		Morus Szent Tamás Egyesület		Kelenföldi Szent Gellért plébánia felügyelete mellett
11. V.	10.00-12.00	Református Istentisztelet	Órmezei Közösségi Ház		Órmezei Református Misszió	780-6083	Lelkipásztor: Faragó Dávid

Nap	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet	További információ	Egyéb
12. H.	08.30-09.30	Senior torna	Őrmezei Községi Ház	1200 Ft/alkalom vagy 9000 Ft/hó	Őrmezei Községi Ház	309-0007	Megelőző rekreációs (tartásjavító) torna vezetői: Nádai Krisztina
12. H.	09.05-09.50	Hahota jóga	Újbudai Szenior Programközpont	ingyenes	Domján Ferenc 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között 372-4636	
12. H.	10.00-10.30	3-1-2 meridiántorna	Őrmezei Községi Ház	ingyenes	Őrmezei Községi Ház	06 20 467-8031	Egészségmegőrzés tradicionális kínai gyakorlatokkal, vezetői: Balogné Gabi
12. H.	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont	ingyenes	Sancz Klára Lujza 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között 372-4636	
12. H.	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont	ingyenes	Sancz Klára Lujza 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között 372-4636	
12. H.	13.00-14.00	Relaxáció kezdő szint	Újbudai Szenior Programközpont	ingyenes	Újbudai Szenior Programközpont	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között 372-4636	
12. H.	13.00-14.00	Relaxáció haladó szint	Újbudai Szenior Programközpont	ingyenes	Újbudai Szenior Programközpont	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között 372-4636	A haladó szintű csoportba azokat várjuk, akik korábban már részt vettek 60+ relaxációs tanfolyamon.
12. H.	14.00-14.45	Izületi torna	Gazdagréti Községi Ház	3800 Ft/4 alkalom, 6800 Ft/8 alkalom	Gazdagréti Községi Ház	246-5253	kímélő torna szakképzett gyógytornász vezetésével
12. H.	14.00-16.00	Életet az Éveknek Nyugdíjas Klub	Albertfalvi Községi Ház	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	

Nap	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet	További információ	Egyéb
12. H.	14.00-16.00	60+ Szabadidő- és kártyaklub	Gazdagréti Községi Ház	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	246-5253	kártyajátékok, társasjátékok, kötetlen beszélgetés
12. H.	16.00-17.00	Útifilmvetítés István Ágival Mexikó	Újbudai Szenior Programközpont	ingyenes	István Ági 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között 372-4636	
12. H.	16.00-18.00	Filmvetítés: Egyiptom	VI. sz. INO Gazdagréti tér 1.	ingyenes	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	06 30 831-8102	
12. H.	16.00-18.00	Kelenvölgyi Férfikórus próba	Kelenvölgyi Községi Ház	ingyenes	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	várják énekelni szerető férfiak jelentkezését
12. H.	17.30-19.30	AKH Opera- és Dalstúdió próba	Albertfalvi Községi Ház	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	Tagfelvételt hirdet!
12. H.	18.15-20.00	Kertbarát kör	Kelenvölgyi Községi Ház	ingyenes	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	kertészkedési tanácsok
13. K.	09.00-10.00	Eszperantó nyelvtanfolyam kezdő	Albertfalvi Községi Ház	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	
13. K.	09.00-10.00	Izületi torna Horváth Péter tanár vezetésével	Csiki-hegyek utcai általános iskola	2500Ft/5 alk., 5000Ft/10 alk.	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	06 30 831-8102	
13. K.	09.00-10.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont	ingyenes	Moczó Éva 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között 372-4636	
13. K.	09.00-11.00	UHU rejtvényklub	Kelen Civil Községek Háza, 1119 Bp., Petzvál u. 42.	ingyenes	60+ Kassai Mihályné klubvezető	60+ Programközpont tel: 1-372-4636	

Nap	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ	Egyéb
13. K.	Találkozás: 09.30 Móricz Zsigmond körtér Gomba	60+ városismereti séták, gyalogtúrák	Látogatás a Molnár-C. Pál Múterem- Múzeumba "Battonyán születteM-CP" kiállítás megtekintése	500 Ft/fő egységesen	Domoszlai Erzsébet 60+ Program önkéntes	06 30 862-8152; domoszlai.erszebet@ gmail.com	Kiállítás megtekintése után igény szerint séta a Ménesi úton. A program kb. 13 órái tart.
13. K.	10.00-12.00	A digitális fotók számítógépes javításának lehetőségei. Laptop ajánlott!	Alberfalvi Közösségi Ház	ingyenes	Újbuda 60+ Médiaműhely Fotósok (Áment Zsóka)	06 70 261-0369	
13. K.	10.00-12.00	Kézimunka Kör	Alberfalvi Közösségi Ház	ingyenes	Alberfalvi Közösségi Ház	204-6788	
13. K.	10.00-12.00	60+ Szabadidő- és kártyaklub	Gazdagréti Közösségi Ház	ingyenes	Gazdagréti Közösségi Ház	246-5253	kártyajátékok, társasjátékok, kötetlen beszélgetés
13. K.	10.00-12.00	60+ Fotókör	Alberfalvi Közösségi Ház	ingyenes	Alberfalvi Közösségi Ház	204-6788	
13. K.	10.30-12.30	60+ Feng shui klubfoglalkozás	Újbudai Szenior Programközpont	ingyenes	Kunczly Judit 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között 372-4636	
13. K.	12.45-15.00	60+ Gyógytorna	Alberfalvi Közösségi Ház	bérlet	Alberfalvi Közösségi Ház	204-6788	
13. K.	14.00-16.00	AKTK Döngicsélő Nyugdíjasklub	Alberfalvi Közösségi Ház	ingyenes	Alberfalvi Közösségi Ház	204-6788	
13. K.	14.00-19.00	Gazdagréti Sakk Klub	Gazdagréti Közösségi Ház	ingyenes	Gazdagréti Közösségi Ház	246-5253	sakkozási lehetőség férfiaknak, nőknek
13. K.	16.00-19.00	Kártya klub	Kelenvölgyi Közösségi Ház	ingyenes	Kelenvölgyi Közösségi Ház	424-5363	ulti, snapszer
13. K.	18.00-19.30	Zsolti bácsi konyhája gasztroklub	Alberfalvi Közösségi Ház	ingyenes	Alberfalvi Közösségi Ház	204-6788	
13. K.	18.00-20.00	Lélekerősítő foglalkozás	Alberfalvi Közösségi Ház	2000 Ft/alkalom	Alberfalvi Közösségi Ház	204-6788	

Nap	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ	Egyéb
14. Sz.	Találkozó: 7.30 Fogaskerekű városmajori végáll.	60+ természetjárás	túra a Budai-hegységben		Kremzer Ferenc (Olajip.TE)	06 30 560-8042	
14. Sz.	09.00-10.00	Senior torna	Őrmezei Közösségi Ház	1200 Ft/alkalom vagy 9000 Ft/hó	Őrmezei Közösségi Ház	309-0007	Megelőző rekreációs (tartásjavító) torna vezeti: Nádai Krisztina
14. Sz.	09.00-12.00	Gazdagréti Kézimunkázók Klubja	Gazdagréti Közösségi Ház	ingyenes	Gazdagréti Közösségi Ház	246-5253	Horgolt és vert csipke, valamint hímzések készítése
14. Sz.	10.00-10.30	3-1-2 meridiántorna	Feneketlen-tó, Kómaci szobor	ingyenes	Szentgyörgyi Tamás 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között 372-4636	
14. Sz.	10.00-10.30	3-1-2 meridiántorna	Őrmezei Közösségi Ház	ingyenes	Őrmezei Közösségi Ház	06 20 467-8031	Egészségmegőrzés tradicionális kínai gyakorlatokkal, vezeti: Balogné Gabi
14. Sz.	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont	ingyenes	Szentgyörgyi Tamás 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között 372-4636	
14. Sz.	12.30-13.30	Pénzügyi előadás	Újbudai Szenior Programközpont	ingyenes	Újbudai Szenior Programközpont	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között 372-4636	
14. Sz.	13.00-14.00	Gyógytorna	Kelenvölgyi Közösségi Ház	1200 Ft/alkalom	Kelenvölgyi Közösségi Ház	424-5363	egészségmegőrző csoportos torna Nádai Krisztina gyógytestnevelő tanár vezetésével
14. Sz.	14.00-14.45	Izületi torna	Gazdagréti Közösségi Ház	3800 Ft/4 alkalom, 6800 Ft/8 alkalom	Gazdagréti Közösségi Ház	246-5253	kímélő torna szakképzett gyógytornász vezetésével

Nap	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ	Egyéb
14. Sz.	14.00-15.00	"Országjárás az Ezüstnet Egyesülettel" előadások az Egyesület kulturális élményeiből Téma: Edelény - L' Hullier - Coburg kastély - Diósgyőri vár	Újbudai Szenior Programközpont	ingyenes	Ezüstnet Egyesület	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között 372-4636	
14. Sz.	14.00-17.00	Kártya Klub	Kelen Civil Közösségek Háza	ingyenes	Kassai Mihályné 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között 372-4636	
14. Sz.	15.00-17.00	Zenés irodalmi délután	USZOSZ Szentimreváros Idősek Klubja 1113 Bp., Bocskai út 43-45.	ingyenes	Polgár Tiborné	789-3022	Előzetes bejelentkezés szükséges !!
14. Sz.	15.00-18.00	Kártya Klub	Gazdagréti Közösségi Ház	ingyenes	Gazdagréti Közösségi Ház	246-5253	kártyajátékok
14. Sz.	15.30-17.30	Albertfalvai Polgárok Köre	Albertfalvi Közösségi Ház	ingyenes	Albertfalvi Közösségi Ház	204-6788	
14. Sz.	16.00-18.00	Jogi tanácsadás	Kelenvölgyi Közösségi Ház	ingyenes	Kelenvölgyi Közösségi Ház	424-5363	csak előzetes bejelentkezés alapján: 06 70 525-8748
14. Sz.	19.00	AKH Videókészítő Kör	Albertfalvi Közösségi Ház	ingyenes	Albertfalvi Közösségi Ház	204-6788	Várják az új érdeklődőket!
15. Cs.	18.30-20.30	Női Sarok – Vendégünk Bíróné dr. Molnár Valéria maratonfutó, Újbuda leggyorsabb anyukája	Albertfalvi Közösségi Ház	ingyenes	Albertfalvi Közösségi Ház	204-6788	
15. Cs.	09.00-11.00	Pilates-intím torna kezdő, haladó	Albertfalvi Közösségi Ház	bérlet	Albertfalvi Közösségi Ház	204-6788	
15. Cs.	09.00-10.00	Izületi torna Horváth Péter tanár vezetésével	Csiki-hegyek utcai általános iskola	2500Ft/5 alk., 5000Ft/10 alk.	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	06 30 831-8102	

Nap	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet	További információ	Egyéb
15. Cs.	09.00-10.00	Eszperantó nyelvtanfolyam - kezdő	Albertfalvi Községi Ház	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	
15. Cs.	Találkozás: 09.30 Móricz Zs. körtéren, a Szt. Imre szobornál	"Tudós magyarok" állandó kiállítás, "Megmentett műkincsek" időszakos kiállítás megtekintése	Magyar Nemzeti Múzeum	62-70 éves korig 500+ 250 Ft, 70 év fölött ingyenes	Buliczka Jutka Ezüstnet Egyesület	buliczkajutka@gmail.com	Jelentkezés az Újbudai Szenior Program-központban és e-mailben.
15. Cs.	10.00-12.00	Eszperantó haladó nyelvtanfolyam	Albertfalvi Községi Ház	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	
15. Cs.	13.00-17.00	Kirándulás Libegővel, séta	A Várnegyedben	retúrjegy 1800 Ft	Szabó Imréné klubvezető	786-6325	Találkozás a Keveháza u. 6. sz. alatti idősök klubjában
15. Cs.	13.00-17.00	Hasznos tárgyak	USZOSZ Gazdagréti Idősek Klubja 1118 Budapest, Gazdagréti tér 1.	ingyenes	Konkoly Katalin gondozónő	786 - 6084	Bőrből készült telefontartó készítése
15. Cs.	14.00-19.00	Gazdagréti Sakk Klub	Gazdagréti Községi Ház	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	246-5253	sakkozási lehetőség férfiaknak, nőknek
15. Cs.	15.15-16.45	ETKA joga	Albertfalvi Községi Ház	650 Ft/alkalom 60+	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	
16. P.	16.00-18.00	Horgász klub	Kelenvölgyi Községi Ház	ingyenes	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	a Kéktó téri horgászto horgászainak klubja
16. P.	09.00-10.00	Senior torna	Őrmezei Községi Ház	1200 Ft/alkalom vagy 9000 Ft/hó	Őrmezei Községi Ház	309-0007	Megelőző rekreációs (tartásjavító) torna vezeteti: Nádai Krisztina
16. P.	10.00-10.30	3-1-2 meridiántorna	Őrmezei Községi Ház	ingyenes	Őrmezei Községi Ház	06 20 467-8031	Egészségmegőrzés tradicionális kínai gyakorlatokkal, vezeteti: Balogné Gabi
16. P.	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont	ingyenes	Szentes Rezső 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között 372-4636	
16. P.	10.00-11.00	Pilates + Intim torna	Kelenvölgyi Községi Ház	6000 Ft	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	10 alkalmas turnus

Nap	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ	Egyéb
16. P.	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont	ingyenes	Szentes Rezső 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között 372-4636	
16. P.	17.00-19.00	Rajz- és festőstúdió	Albertfalvi Közösségi Ház	4500 Ft/hónap	Albertfalvi Közösségi Ház	204-6788	
16. P.	18.00	Derzsi György: "Szép álm, szállj szívemre!"	Gazdagréti Közösségi Ház	1500 Ft elővételben és a helyszínen is	Gazdagréti Közösségi Ház	246-5253	egyszemélyes operett Lehár Ferenc életéről Derzsi György előadásában
17. Szo.	18.00	Fotókiállítás	Őrmezei Közösségi Ház	ingyenes	Őrmezei Közösségi Ház	309-0007	Vermes Mária: Kalandozások Európában
17. Szo.	Találkozó: 07.50 Nyugati pu.	60+ természetjárás	Börzsöny hg., Letkés- Liliom psz.-Galla tisztás-Márianosztra 10 km, 280 m		Bálint Attila (Műanyag SC)	06 20 430-3396	Előzetes jelentkezést kér!
18. V.	16.00	Kamara muzsika a Magyar Állami Operaház művészeinek előadásában	Őrmezei Közösségi Ház	500 Ft/fő diáknak, nyugdíjasnak	Őrmezei Közösségi Ház	309-0007	A zene boldog pillanatai
18. V.	Találkozó: 07.20 Széll Kálmán tér metro	60+ természetjárás	Budai hg., Máriaremete- Nagyszénás- Nagykovácsi 16 km		Kremzer Ferenc (Olajip.TE)	06 30 560-8042	
18. V.	Találkozó: 07.50 Nyugati pu.	60+ természetjárás	Börzsöny hg., Nagybörzsöny- Kisirtápsz.- Márianosztra, 14 km, 300 m		Somóczy Szilvia (TvTE)	06 30 3403490 és 316-7423	Előzetes jelentkezést kér!
18. V.	08.00-09.00	Katolikus Szentmise	Őrmezei Közösségi Ház		Morus Szent Tamás Egyesület		Kelenföldi Szent Gellért plébánia felügyelete mellett
18. V.	09.00-13.00	Autómodell börze	Kelenvölgyi Közösségi Ház	látogatóknak ingyenes	Kelenvölgyi Közösségi Ház	424-5363	Modellek és kiegészítők cseréje, eladása, tanácsadás

Nap	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet	További információ	Egyéb
18. V.	10.00-12.00	Református Istentisztelet	Órmezei Községi Ház		Órmezei Református Misszió	780-6083	Lelkipásztor: Faragó Dávid
19. H.	08.45-10.00	Német társalgási Klub	Albertfalvi Községi Ház	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	
19. H.	09.05-9.50	Hahota joga	Újbudai Szenior Programközpont	ingyenes	Domján Ferenc 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között 372-4636	
19. H.	10.00-10.30	3-1-2 meridiántorna	Órmezei Községi Ház	ingyenes	Órmezei Községi Ház	06 20 467-8031	Egészségmegőrzés tradicionális kínai gyakorlatokkal, vezeti: Balogné Gabi
19. H.	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont	ingyenes	Sancz Klára Lujza 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között 372-4636	
19. H.	10.00-12.00	60+ Szabadidő és kártya klub	Gazdagréti Községi Ház	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	246-5253	kártyajátékok, társasjátékok, kötetlen beszélgetés
19. H.	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont	ingyenes	Sancz Klára Lujza 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között 372-4636	
19. H.	11.00	Nordic walking	Gazdagréti Községi Ház	első alkalom ingyenes, további alkalmak 200 Ft/alkalom	Gazdagréti Községi Ház	246-5253, 06 20 443-7048	Nordic walking az egészséges életmód jegyében Gazdagréten, heti 1 alkalommal! Jelentkezés, regisztráció: Majorszky Klára nordic walking oktatónál a majorszky@gmail.com emailcímen, vagy a 06 20 443-7048-as telefonszámon. Botokat biztosítunk!

Nap	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ	Egyéb
19. H.	13.00-16.00	Őszikék Nyugdíjasklub	Gazdagréti Községi Ház	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	246-5253	klubdelután
19. H.	14.00-14.45	Izületi torna	Gazdagréti Községi Ház	3800 Ft/4 alkalom, 6800 Ft/8 alkalom	Gazdagréti Községi Ház	246-5253	kímélő torna szakképzett gyógytornász vezetésével
19. H.	14.00-16.00	Életet az Éveknek Nyugdíjas Klub	Albertfalvi Községi Ház	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	
19. H.	17.30-19.00	Galgóczy Dóra: Vegán életmód	Gazdagréti Községi Ház	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	246-5253	ételkóstolóval egybekötött előadás a vegán életmódról
19. H.	16.00-18.00	Filmvetítés: Tunézia	VI. sz. INO Gazdagréti tér 1.	ingyenes	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	06 30 831-8102	
20. K.	16.00-18.00	Kelenvölgyi Férfikórus próba	Kelenvölgyi Községi Ház	ingyenes	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	várják énekelni szerető férfiak jelentkezését
20. K.	Egész nap	Nyílt nap "A nosztalgia jegyében"	USZOSZ Albertfalva Idősek Klubja 1116 Bp., Kisújszállás u. 10.	ingyenes	Pap-Dávid Anna	789-2951	Nosztalgia reggeli: kalács és kakaó, Mentálhigiénés foglalkozás, Drámajáték, Alkotóműhely: Nyírédi Judittal: foltvarrás, Uzsonna és élménybeszámoló
20. K.	09.00-10.00	Eszperantó nyelvtanfolyam-kezdő	Albertfalvi Községi Ház	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	
20. K.	09.00-10.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont	ingyenes	Moczó Éva 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között 372-4636	
20. K.	09.00-10.00	Izületi torna Horváth Péter tanár vezetésével	Csiki-hegyek utcai általános iskola	2500Ft/5 alk., 5000Ft/10 alk.	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	06 30 831-8102	

Nap	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ	Egyéb
20. K.	09.00–11.00	UHU rejtvényklub	Kelen Civil Közösségek Háza	ingyenes	Kassai Mihályné 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között 372-4636	
20. K.	10.00-12.00	Kézimunka Kör	Albertfalvi Községi Ház	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	
20. K.	12.45-15.00	60+ Gyógytorna	Albertfalvi Községi Ház	bérlet	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	
20. K.	14.00-16.00	AKTK Döngicsélő Nyugdíjas Klub	Albertfalvi Községi Ház	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	
20. K.	14.00-17.00	Pálinkás Mária kiállításmegnyitója és Szalai Sándor "Kréta" útbeszámolója	Újbudai Szenior Programközpont	ingyenes	Újbuda 60+ Médiaműhely Fotósok (Áment Zsóka)	06 70 261-0369	
20. K.	14.00-19.00	Gazdagréti Sakk Klub	Gazdagréti Községi Ház	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	246-5253	sakkozási lehetőség férfiaknak, nőknek
20. K.	16.00-19.00	Kártya klub	Kelenvölgyi Községi Ház	ingyenes	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	ulti, snapszer
20. K.	17.00	Kiállításmegnyitó	Gazdagréti Községi Ház	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	246-5253	Tánya Vasziljeva absztrakt festészeti kiállítása a Festészet Napja alkalmából
21. Sz.	18.00-20.00	Fókuszban: a nácizmus – Németország, nulla év, filmklub	Albertfalvi Községi Ház	400 Ft	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	
21. Sz.	Találkozó: 07.30 Fogaskerekű városmajori végáll.	60+ természetjárás	Budai-hg.		Kremzer Ferenc (Olajip.TE)	06 30 5608042	
21. Sz.	09.00-10.00	Senior torna	Őrmezei Községi Ház	1200 Ft/alkalom vagy 9000 Ft/hó	Őrmezei Községi Ház	309-0007	Megelőző rekreációs (tartásjavító) torna vezetői: Nádai Krisztina

Nap	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet	További információ	Egyéb
21. Sz.	09.00-12.00	Gazdagréti Kézimunkázók Klubja	Gazdagréti Közösségi Ház	ingyenes	Gazdagréti Közösségi Ház	246-5253	Horgolt és vert csipke, valamint hímzések készítése
21. Sz.	10.00-10.30	3-1-2 meridiántorna	Feneketlen-tó, Kőmaci szobor	ingyenes	Szentgyörgyi Tamás 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között 372-4636	
21. Sz.	10.00-10.30	3-1-2 meridiántorna	Őrmezei Közösségi Ház	ingyenes	Őrmezei Közösségi Ház	20/467-8031	Egészségmegőrzés tradicionális kínai gyakorlatokkal, vezető: Baloghné Gabi
21. Sz.	10.00-17.00	„Betekintés a mindennapokba” Nyílt nap	USZOSZ Szentimreváros Idősek klubja 1113 Bp., Bocskai út 43-45.	ingyenes	Polgár Tiborné	789-3023	Programjainkból: 11 óra empátiajáték, 13 óra kézműves fogl. 15 óra Rézfúvós koncert, stb. Telefonon bővebb tájékoztatás.
21. Sz.	10.00-17.00	Nyílt nap; „6 asztal – 6 program”	USZOSZ Gazdagréti Idősek Klubja 1118 Budapest, Gazdagréti tér 1.	ingyenes	Geréb Gerda klubvezető	786 - 6084	vers, horgolás, tűzzománc, festészet, ikebana, quilling (papírtechnika)
21. Sz.	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont	ingyenes	Szentgyörgyi Tamás 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között 372-4636	
21. Sz.	13.00-14.00	Gyógytorna	Kelenvölgyi Közösségi Ház	1200Ft/ alkalom	Kelenvölgyi Közösségi Ház	424-5363	egészségmegőrző csoportos torna Náday Krisztina gyógytestnevelő tanár vezetésével
21. Sz.	13.30-15.30	Dietetikai (táplálkozási) tanácsadás	Újbudai Szenior Programközpont	ingyenes	Újbudai Szenior Programközpont	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között 372-4636	Személyes tanácsadás. Előzetes jelentkezés szükséges!

Nap	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet	További információ	Egyéb
21. Sz.	14.00-14.45	Izületi torna	Gazdagréti Községi Ház	3800 Ft/4 alkalom, 6800 Ft/8 alkalom	Gazdagréti Községi Ház	246-5253	kímélő torna szakképzett gyógytornász vezetésével
21. Sz.	14.00–17.00	Kártya Klub	Kelen Civil Községek Háza	ingyenes	Kassai Mihályné 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között 372-4636	
21. Sz.	15.30-17.30	Albertfalvai Polgárok Köre	Albertfalvi Községi Ház	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	
21. Sz.	16.00-18.00	Jogi tanácsadás	Kelenvölgyi Községi Ház	ingyenes	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	csak előzetes bejelentkezés alapján: 06 70 525-8748
21. Sz.	18.00-19.00	BARLAI 80 kiállítás megnyitó	Albertfalvi Községi Ház	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	
22. Cs.	17.30-19.30	AKH Videókészítő Kör	Albertfalvi Községi Ház	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	Várják az új érdeklődőket!
22. Cs.	09.00-11.00	Pilates-intím torna kezdő, haladó	Albertfalvi Községi Ház	bérlet	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	
22. Cs.	09.00-10.00	Eszperantó nyelvtanfolyam kezdő	Albertfalvi Községi Ház	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	
22. Cs.	09.00-10.00	Izületi torna Horváth Péter tanár vezetésével	Csiki-hegyek utcai általános iskola	2500Ft/5 alk., 5000Ft/10 alk.	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	06 30 831-8102	
22. Cs.	10.00-12.00	Eszperantó haladó tanfolyam	Albertfalvi Községi Ház	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	
22. Cs.	12.30-14.00	Pénzügyi tanácsadás	Újbudai Szenior Programközpont	ingyenes	Újbudai Szenior Programközpont	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között 372-4636	Előzetes jelentkezés szükséges!
22. Cs.	14.00-19.00	Gazdagréti Sakk Klub	Gazdagréti Községi Ház	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	246-5253	sakkozási lehetőség férfiaknak, nőknek
22. Cs.	15.00-17.00	Filmvetítés: Sose halunk meg	USZOSZ Keveháza Idősek klubja, 1119 Bp., Keveháza u. 6.	ingyenes	Szabó Imréné klubvezető	786-6325	Október 23. alkalmából

Nap	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ	Egyéb
22. Cs.	15.00-17.00	Papírcsodák	USZOSZ Gazdagréti Idősek Klubja 1118 Budapest, Gazdagréti tér 1.	ingyenes	Konkoly Katalin gondozónő	786-6084	Üdvözlőlapok papírból
22. Cs.	15.15-16.45	ETKA joga	Albertfalvi Közösségi Ház	650 Ft/alkalom 60+	Albertfalvi Közösségi Ház	204-6788	
22. Cs.	18.00-20.30	Társasjáték- és kártyaklub	Hadik Kávéház, galéria	ingyenes	Borsóthy-Gaál Edit	borsothy.edit@gmail. com	
23. P.	Találkozó: 7.50 Nyugati pu.	60+ természetjárás	Börzsöny hg., Zebegény - Hegyes tető - Nagymaros 12 km, 300 m		Somóczy Szilvia (TvTE)	06 30 340-3490 és 316-7423	Előzetes jelentkezést kér!
23. P.	16.00-18.00	Horgász klub	Kelenvölgyi Közösségi Ház	ingyenes	Kelenvölgyi Közösségi Ház	424-5363	a Kéktó téri horgászto horgászainak klubja
24. Szo.	10.00-11.00	Pilates + Intim torna	Kelenvölgyi Közösségi Ház	6000 Ft	Kelenvölgyi Közösségi Ház	424-5363	10 alkalmas turnus
24. Szo.	19.00-22.00	Nosztalgia Táncest	Őrmezei Közösségi Ház	1000 Ft/fő	Őrmezei Közösségi Ház	309-0007	Közreműködik: Bakacsi Béla
25. V.	Találkozó: 07.45 HÉV végáll. (Batthyány tér vagy Margit híd)	60+ természetjárás	Pilis hg., Két bükkfa ny.- Pilisszentkereszt- szurdok-Csobánka 14 km, 400m		Somóczy Szilvia (TvTE)	06 30 340-3490 és 316-7423	Előzetes jelentkezést kér!
25. V.	08.00-09.00	Katolikus Szentmise	Őrmezei Közösségi Ház		Morus Szent Tamás Egyesület		Kelenföldi Szent Gellért plébánia felügyelete mellett
25. V.	10.00-12.00	Református Istentisztelet	Őrmezei Közösségi Ház		Őrmezői Református Misszió	780-6083	Lelkipásztor: Faragó Dávid
25. 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	

Nap	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ	Egyéb
26. H.	08.30-09.30	Senior torna	Őrmezei Közösségi Ház	1200 Ft/alkalom vagy 9000 Ft/hó	Őrmezei Közösségi Ház	309-0007	Egészségmegőrzés tradicionális kínai gyakorlatokkal, vezeti: Balogné Gabi
26. H.	08.45-10.00	Német társalgási Klub	Albertfalvi Közösségi Ház	ingyenes	Albertfalvi Közösségi Ház	204-6788	
26. H.	9.05-9.50	Hahota jóga	Újbudai Szenior Programközpont	ingyenes	Domján Ferenc 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között 372-4636	
26. H.	10.00-10.30	3-1-2 meridiántorna	Őrmezei Közösségi Ház	ingyenes	Őrmezei Közösségi Ház	06 20 467-8031	Egészségmegőrzés tradicionális kínai gyakorlatokkal, vezeti: Balogné Gabi
26. H.	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont	ingyenes	Sancz Klára Lujza 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között 372-4636	
26. H.	10.00-12.00	60+ Szabadidő és kártya klub	Gazdagréti Közösségi Ház	ingyenes	Gazdagréti Közösségi Ház	246-5253	kártyajátékok, társasjátékok, kötetlen beszélgetés
26. H.	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont	ingyenes	Sancz Klára Lujza 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között 372-4636	

Nap	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ	Egyéb
26. H.	11.00	Nordic walking	Gazdagréti Közösségi Ház	első alkalom ingyenes, további alkalmak 200 Ft/alkalom	Gazdagréti Közösségi Ház	246-5253, 06 20 443-7048	Nordic walking az egészséges életmód jegyében Gazdagréten, heti 1 alkalommal! Jelentkezés, regisztráció: Majorszky Klára nordic walking oktatónál a majorszky@gmail.com emailcímen, vagy a 06 20 443-7048-as telefonszámon. Botokat biztosítunk!
26. H.	13.00-14.00	Relaxáció kezdő szint	Újbudai Szenior Programközpont	ingyenes	Újbudai Szenior Programközpont	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között 372-4636	
26. H.	14.00-14.45	Izületi torna	Gazdagréti Közösségi Ház	3800 Ft/4 alkalom, 6800 Ft/8 alkalom	Gazdagréti Közösségi Ház	246-5253	kímélő torna szakképzett gyógytornász vezetésével
26. H.	14.00-15.00	Relaxáció haladó szint	Újbudai Szenior Programközpont	ingyenes	Újbudai Szenior Programközpont	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között 372-4636	A haladó szintű csoportba azokat várjuk, akik korábban már részt vettek 60+ relaxációs tanfolyamon.
26. H.	14.00-16.00	Élet az Éveknek Nyugdíjas Klub	Albertfalvi Közösségi Ház	ingyenes	Albertfalvi Közösségi Ház	204-6788	
26. H.	16.00-18.00	Kelenvölgyi Férfikórus próba	Kelenvölgyi Közösségi Ház	ingyenes	Kelenvölgyi Közösségi Ház	424-5363	várják énekelni szerető férfiak jelentkezését
26. H.	16.00-18.00	Filmvetítés: Marokkó	VI. sz. INO Gazdagréti tér 1.	ingyenes	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	06 30 831-8102	

Nap	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet	További információ	Egyéb
26. H.	17.00-19.00	Világjáró Klub	Gazdagréti Községi Ház	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	246-5253	Pál Tamás ötletgazda vezetésével a Világjáró Klub októberi témája: Ausztrália gyöngyszemei, Nagy Korallzátony, Sidney
27. K.	17.30-19.30	AKH Opera- és Dalstúdió – próba	Albertfalvi Községi Ház	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	Tagfelvételt hirdet!
27. K.	Egész nap	Nyílt nap "Ilyenek voltunk"	USZOSZ Keveháza Idősek klubja 1119 Bp., Keveháza u. 6.	ingyenes	Szabó Imréné klubvezető	786-6325	"Ilyenek voltunk-fotó kiállítás" zenés, irodalmi összeállítás, kreatív műhely; mécses készítés mindenszentekre
27. K.	09.00-10.00	Eszperantó nyelvtanfolyam - kezdő	Albertfalvi Községi Ház	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	
27. K.	09.00-10.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont	ingyenes	Moczó Éva 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között 372-4636	
27. K.	09.00-10.00	Izületi torna Horváth Péter tanár vezetésével	Csiki-hegyek utcai általános iskola	2500Ft/5 alk., 5000Ft/10 alk.	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	06 30 831-8102	
27. K.	09.00–11.00	UHU rejtvényklub	Kelen Civil Közösségek Háza	ingyenes	Kassai Mihályné 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között 372-4636	
27. K.	Találkozás: 09.15 172-es busz végállomásánál (Kelenföldi Vasútállomás)	60+ városismereti séták, gyalogtúrák	Séta Törökbálinton	65 év alatt a bérlet mellé kiegészítő buszjegy szükséges	Domoszlai Erzsébet 60+ Program önkéntes	06 30 862-8152 domoszlai.erzsebet@gmail.com	Öltözet: kényelmes, túracipő Visszautazás: kora délután

Nap	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet	További információ	Egyéb
27. K.	10.00-12.00	Kézimunka Kör	Albertfalvi Községi Ház	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	
27. K.	10.00-12.00	60+ Fotókör	Albertfalvi Községi Ház	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	
27. K.	10.00-12.00	A digitális fotók számítógépes javításának lehetőségei. Laptop ajánlott!	Albertfalvi Községi Ház	ingyenes	Újbuda 60+ Médiaműhely Fotósok (Áment Zsóka)	06 70 261-0369	
27. K.	10.30-12.30	60+ Feng shui klubfoglalkozás	Újbudai Szenior Programközpont	ingyenes	Kunczly Judit 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között 372-4636	
27. K.	12.45-15.00	60+ Gyógytorna	Albertfalvi Községi Ház	bérlet	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	
27. K.	14.00-16.00	AKTK Döngicsélő Nyugdíjasklub	Albertfalvi Községi Ház	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	
27. K.	14.00-19.00	Gazdagréti Sakk Klub	Gazdagréti Községi Ház	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	246-5253	sakkozási lehetőség férfiaknak, nőknek
27. K.	16.00-19.00	Kártya klub	Kelenvölgyi Községi Ház	ingyenes	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	ulti, snapszer
27. K.	18.00-20.00	Lélekerősítő foglalkozás	Albertfalvi Községi Ház	2000 Ft/alkalom	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	
27. K.	19.00-21.00	Filmklub	Órmezei Községi Ház	500 Ft/fő diáknak, nyugdíjasnak	Órmezei Községi Ház	309-0007	Panelkapcsolatok című film és beszélgetés
28. Sz.	Találkozó: 07.30 a Fogaskerekű városmajori végáll.	60+ természetjárás	Budai-hg.		Kremzer Ferenc (Olajip.TE)	06 30 560-8042	
28. Sz.	08.00-17.00	USZOSZ Nyílt nap	USZOSZ Kenderes Idős Klub 1116 Bp., Kenderes u. 4.	ingyenes	László Gábor	06 1 789-2055, 06 70 492-0397	Szituációs közösségi játékok - ismerjük meg egymást !

Nap	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ	Egyéb
28. Sz.	09.00-10.00	Senior torna	Őrmezei Közösségi Ház	1200 Ft/alkalom vagy 9000 Ft/hó	Őrmezei Közösségi Ház	309-0007	Megelőző rekreációs (tartásjavító) torna vezető: Nádai Krisztina
28. Sz.	09.00-12.00	Gazdagréti Kézimunkázók Klubja	Gazdagréti Közösségi Ház	ingyenes	Gazdagréti Közösségi Ház	246-5253	Horgolt és vert csipke, valamint hímzések készítése
28. Sz.	09.15-10.15	Bűnmegelőzési előadás	Újbudai Szenior Programközpont	ingyenes	Újbudai Szenior Programközpont	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között 372-4636	Előadás a bűnmegelőzés aktuális kérdéseiről, a megelőzésről, különböző praktikákról.
28. Sz.	10.00-10.30	3-1-2 meridiántorna	Feneketlen-tó, Kómacsi szobor	ingyenes	Szentgyörgyi Tamás 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között 372-4636	
28. Sz.	10.00-10.30	3-1-2 meridiántorna	Őrmezei Közösségi Ház	ingyenes	Őrmezei Közösségi Ház	06 20 467-8031	Egészségmegőrzés tradicionális kínai gyakorlatokkal, vezető: Balogné Gabi
28. Sz.	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont	ingyenes	Szentgyörgyi Tamás 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között 372-4636	
28. Sz.	13.00-14.00	Gyógytorna	Kelenvölgyi Közösségi Ház	1200 Ft/alkalom	Kelenvölgyi Közösségi Ház	424-5363	egészségmegőrző csoportos torna Nádai Krisztina gyógytestnevelő tanár vezetésével
28. Sz.	12.30-13.30	Pénzügyi előadás	Újbudai Szenior Programközpont	ingyenes	Újbudai Szenior Programközpont	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között 372-4636	
28. Sz.	14.00-14.45	Izületi torna	Gazdagréti Közösségi Ház	3800,-/4 alkalom, 6800,-/8 alkalom	Gazdagréti Közösségi Ház	246-5253	kímélő torna szakképzett gyógytornász vezetésével

Nap	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ	Egyéb
28. Sz.	14.00-15.00	"Országjárás az Ezüstnet Egyesülettel" előadások az Egyesület kulturális élményeiből Téma: Kecskemét – városi séta - Ócsa - Református Műemléktemplom, Tájházak	Újbudai Szenior Programközpont	ingyenes	Ezüstnet Egyesület	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között 372-4636	
28. Sz.	14.00-17.00	Nyílt nap "Demensek mindennapjai - tapasztalataink tükrében"	USZOSZ Demens Idősek Klubja, 1119. Bp. Keveháza u.6.	ingyenes	Német András	203-1327	Beszélgetés a demens idősök és családtagjaik életminőségéről
28. Sz.	14.00–17.00	Kártya Klub	Kelen Civil Közösségek Háza	ingyenes	Kassai Mihályné 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között 372-4636	
28. Sz.	15.00-18.00	Kártya Klub	Gazdagréti Községi Ház	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	246-5253	kártyajátékok
28. Sz.	15.30-17.30	Albertfalvai Polgárok Köre	Albertfalvi Községi Ház	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	
28. Sz.	16.00-18.00	Jogi tanácsadás	Kelenvölgyi Községi Ház	ingyenes	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	csak előzetes bejelentkezés alapján: 06 70 525-8748
29. Cs.	17.30-19.30	AKH Videókészítő Kör	Albertfalvi Községi Ház	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	Várják az új érdeklődőket!
29. Cs.	09.00-11.00	Pilates-intim torna kezdő, haladó	Albertfalvi Községi Ház	bérlet	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	
29. Cs.	09.00-10.00	Eszperantó nyelvtanfolyam kezdő	Albertfalvi Községi Ház	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	
29. Cs.	09.00-10.00	Izületi torna Horváth Péter tanár vezetésével	Csiki-hegyek utcai általános iskola	2500Ft/5 alk., 5000Ft/10 alk.	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	06 30 831-8102	
29. Cs.	10.00-12.00	Eszperantó haladó tanfolyam	Albertfalvi Községi Ház	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	

Nap	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet	További információ	Egyéb
29. Cs.	13.00-17.00	Irodalmi délután	USZOSZ Albertfalva Idősek Klubja 1116 Bp., Kisújszállás u. 10.	ingyenes	Pap-Dávid Anna	789-2951	
29. Cs	14.00-19.00	Gazdagréti Sakk Klub	Gazdagréti Közösségi Ház	ingyenes	Gazdagréti Közösségi Ház	246-5253	sakkozási lehetőség férfiaknak, nőknek
29. Cs	15.00-17.00	Alkotó műhely	USZOSZ Keveháza Idősek klubja 1119 Bp., Keveháza u. 6.	ingyenes	Szabó Imréné klubvezető	786-6325	Őszi ajtódísz
29. Cs.	15.00-17.00	Gyöngyvilág	USZOSZ Gazdagréti Idősek Klubja 1118 Budapest, Gazdagréti tér 1.	ingyenes	Geréb Gerda klubvezető	786 - 6084	Állatok gyöngyből
29. Cs.	15.15-16.45	ETKA jóga	Albertfalvi Közösségi Ház	650 Ft/alkalom 60+	Albertfalvi Közösségi Ház	204-6788	
30. P.	16.00-18.00	Horgász klub	Kelenvölgyi Közösségi Ház	ingyenes	Kelenvölgyi Közösségi Ház	424-5363	a Kéktó téri horgászto horgászainak klubja
30. P.	09.00-10.00	Senior torna	Őrmezei Közösségi Ház	1200 Ft/alkalom vagy 9000 Ft/hó	Őrmezei Közösségi Ház	309-0007	Megelőző rekreációs (tartásjavító) torna vezeti: Nádai Krisztina
30. P.	10.00-10.30	3-1-2 meridiántorna	Őrmezei Közösségi Ház	ingyenes	Őrmezei Közösségi Ház	06 20 467-8031	Egészségmegőrzés tradicionális kínai gyakorlatokkal, vezeti: Baloghné Gabi
30. P.	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont	ingyenes	Szentes Rezső 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között 372-4636	
30. P.	10.00-11.00	Pilates + Intim torna	Kelenvölgyi Közösségi Ház	6000 Ft	Kelenvölgyi Közösségi Ház	424-5363	10 alkalmas turnus

Nap	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet	További információ	Egyéb
30. P.	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont	ingyenes	Szentes Rezső 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között 372-4636	
30. P.	12.30-14.00	60+ Mentálhigiénés Program Téma: Társas kapcsolatok 60 év felett	Újbudai Szenior Programközpont	ingyenes	Újbudai Szenior Programközpont	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között 372-4636	Előadás és csoportos beszélgetés pszichológus vezetésével.
30. P.	17.00-19.00	Rajz- és festőstúdió	Albertfalvi Közösségi Ház	4800 Ft/hónap	Albertfalvi Közösségi Ház	204-6788	
30. P.	18.00	Kelenvölgy Története	Kelenvölgyi Közösségi Ház	ingyenes	Kelenvölgyi Közösségi Ház	424-5363	interaktív helytörténeti beszélgetés Sturdik Miklós helytörténész vezetésével
31. Szo.	19.00	Fészek Klub	Órmezei Közösségi Ház	500 Ft/fő diáknak, nyugdíjasnak	Órmezei Közösségi Ház	309-0007	Szín/t/ vallunk Vidám beszélgetés a színház világáról Meglepetésvendég
31. Szo.	Találkozó: 7.20 Széll Kálmán tér metro	60+ természetjárás	Budai hg., Libanoni cédrus- Újlaki h.-Kálvária h. Solymár	06 30 560-8042		Kremzer Ferenc (Olajip.TE)	