

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
nov. 1. vasárnap	Találkozó: 9.30 Széna tér, a Mammút I. előtt	60+ természetjárás	közepesen nehéz túra a Budai-hegységben		Somóczy Szilvia (TvTE)	06 30 340-3490 és 316-7423	Előzetes jelentkezést kér!
nov. 2. hétfő	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 vezeteti: Nádai Krisztina
nov. 2. hétfő	08.45-10.00	Német társalgási Klub	Albertfalvi Községi Ház	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	
nov. 2. hétfő	09.05-09.50	Hahota joga	Újbudai Szenior Programközpont	ingyenes	Domján Ferenc 60+ Program önkéntes	372-4636 (minden hétköznap 8.00-14.00 óra között)	
nov. 2. hétfő	10.00	A hónap alkotója: Polgár Zoltán festményei	Albertfalvi Községi Ház	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	
nov. 2. hétfő	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
nov. 2. hétfő	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont	ingyenes	Sancz Klára Lujza 60+ Program önkéntes	372-4636 (minden hétköznap 8.00-14.00 óra között)	
nov. 2. hétfő	11.00-11.30	3-1-2 meridiántorna	Albertfalvi Községi Ház	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	
nov. 2. hétfő	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont	ingyenes	Sancz Klára Lujza 60+ Program önkéntes	372-4636 (minden hétköznap 8.00-14.00 óra között)	

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
nov. 2. hétfő	11.00-12.00	Nordic walking	Gazdagréti Közösségi Ház	Gazdagréti Közösségi Ház	246-5253	1000 Ft/5 alkalmas bérlet	nordic walking oktatás és séta Majorszky Klára szakképzett vezetővel. A botokat a Gazdagréti Összefogás Egyesület biztosítja. További info: 06 20 443-7048
nov. 2. hétfő	13.00-14.00	Relaxációs tanfolyam (kezdő szint)	Újbudai Szenior Programközpont	ingyenes	Újbudai Szenior Programközpont	372-4636 (minden hétköznap 8.00-14.00 óra között)	6 alkalmas relaxációs tanfolyam kezdőknek. Első alkalom.
nov. 2. hétfő	14.00-14.45	Izületi torna	Gazdagréti Közösségi Ház	Gazdagréti Közösségi Ház	246-5253	3800 Ft/4 alkalom, 6800 Ft/8 alkalom	kímélő torna szakképzett gyógytornász vezetésével
nov. 2. hétfő	14.00-15.00	Relaxációs tanfolyam (haladó szint)	Újbudai Szenior Programközpont	ingyenes	Újbudai Szenior Programközpont	372-4636 (minden hétköznap 8.00-14.00 óra között)	Azokat az érdeklődőket várjuk a haladó csoportba, akik már részt vettek korábban 60+ relaxációs tanfolyamon.
nov. 2. hétfő	14.00-16.00	60+ Szabadidő- és kártyaklub	Gazdagréti Közösségi Ház	Gazdagréti Közösségi Ház	246-5253	ingyenes	kártyajátékok, társasjátékok, kötetlen beszélgetés
nov. 2. hétfő	14.00-16.00	Életet az Éveknek Nyugdíjas Klub	Albertfalvi Közösségi Ház	ingyenes	Albertfalvi Közösségi Ház	204-6788	
nov. 2. hétfő	16.00-18.00	Kelenvölgyi Férfikórus próba	Kelenvölgyi Közösségi Ház	ingyenes	Kelenvölgyi Közösségi Ház	424-5363	várják énekelni szerető férfiak jelentkezését
nov. 2. hétfő	17.00-19.00	Keresztrejtvényfejtők Klubja	Albertfalvi Közösségi Ház	ingyenes	Albertfalvi Közösségi Ház	204-6788	
nov. 2. hétfő	17.00-19.00	Korongozás	Senior Művészeti Központ	Részvételi díj: 600 Ft; 60+ kártyával: 300 Ft		309-0007	Vincze Márton szakoktató

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
nov. 3. kedd	09.00-10.00	Eszperantó nyelvtanfolyam - kezdő	Albertfalvi Községi Ház	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	
nov. 3. kedd	09.00-10.00	3-1-2 meridiántorna	Kelen Civil Községek Háza, 1119 Bp., Petzvál u. 42.	ingyenes	Moczó Éva 60+ Program önkéntes	372-4636 (minden hétköznap 8.00-14.00 óra között)	első alkalommal tartja ezen a napon!
nov. 3. kedd	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	
nov. 3. kedd	10.00-12.00	Kézimunka Kör	Albertfalvi Községi Ház	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	
nov. 3. kedd	10.00-12.00	UHU rejtvényklub	Kelen Civil Községek Háza, 1119 Bp., Petzvál u. 42.	ingyenes	Kassai Mihályné 60+ Program önkéntes	372-4636 (minden hétköznap 8.00-14.00 óra között)	
nov. 3. kedd	10.00-12.00	60+ Szabadidő és kártya klub	Gazdagréti Községi Ház	Gazdagréti Községi Ház	246-5253	ingyenes	kártyajátékok, társasjátékok, kötetlen beszélgetés
nov. 3. kedd	12.30-13.30	Angol társalgási klub	Újbudai Szenior Programközpont	ingyenes	Dutka Imre 60+ Program önkéntes	372-4636 (minden hétköznap 8.00-14.00 óra között)	Társalgás különböző témákban angolul
nov. 3. kedd	12.45-15.00	60+ Gyógytorna	Albertfalvi Községi Ház	bérlet	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	
nov. 3. kedd	13.00-17.00	Folttechnika Nyírédi Judittal	USZOSZ Albertfalva Idősek Klubja 1116 Bp., Kisújszállás u. 10.	ingyenes	Pap-Dávid Anna	789-2951	
nov. 3. kedd	14.00-16.00	AKTK Döngicsélő Nyugdíjasklub	Albertfalvi Községi Ház	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	
nov. 3. kedd	14.00-19.00	Gazdagréti Sakk Klub	Gazdagréti Községi Ház	Gazdagréti Községi Ház	246-5253	ingyenes	sakkozási lehetőség férfiaknak, nőknek

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
nov. 3. kedd	15.00-17.00	AFÁZIA Budai Tagozat	Kelen Civil Közösségek Háza, 1119 Bp., Petzvál u. 42.	ingyenes	Szilágyi György, Csathó Julianna AFÁZIA- Az Újrabeszélők Egyesülete	06 30 934-8916	AFÁZIÁS betegek októberben alakult budai klubja
nov. 3. kedd	15.00-17.00	Őszi dekorációk készítése	USZOSZ Keveháza Idősek Klubja, 1119 Bp., Keveháza u.6.	ingyenes	Szabó Imréné Klub vezető	786-6328	ajtódísz, mécses készítése
nov. 3. kedd	16.00	Kelenvölgyi Olvasóklub	Kelenvölgyi Könyvtár	ingyenes	Kelenvölgyi Könyvtár és Kelenvölgyi Közösségi Ház	228-7340	Az olvasóklub nyitott, minden érdeklődő számára szabadon látogatható!
nov. 3. kedd	16.00-19.00	Kerámia	Senior Művészeti Központ	Részvételi díj: 600 Ft 60+ kártyával: 300 Ft		309-0007	Preisinger Zsuzsa művésztanár
nov. 3. kedd	16.00-19.00	Kártya klub	Kelenvölgyi Közösségi Ház	ingyenes	Kelenvölgyi Közösségi Ház	424-5363	ulti, snapszer
nov. 3. kedd	18.00-20.00	Budapest ostroma a XI. kerületi hadműveletekben, dr. Mihályi Balázs történész előadása	Albertfalvi Közösségi Ház	ingyenes	Albertfalvi Közösségi Ház	204-6788	
nov. 4. szerda	Találkozó: 7.30 Fogaskerekű városmajori végáll.	60+ természetjárás	Túra a Budai- hegységben		Kremzer Ferenc (Olajip.TE)	06 30 560-8042	
nov. 4. szerda	09.00-10.00	Senior torna	Órmezei Közösségi Ház	1200 Ft/alkalom vagy 9000 Ft/hó	Órmezei Közösségi Ház	309-0007	Megelőző rekreációs (tartásjavító) torna vezeti: Nádai Krisztina
nov. 4. szerda	9.00-12.00	Gazdagréti Kézimunkázók Klubja	Gazdagréti Közösségi Ház	Gazdagréti Közösségi Ház	246-5253	ingyenes	Horgolt és vert csipke, valamint hímzések készítése

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
nov. 4. szerda	Találkozó: 9.30 Széna tér, a Mammút I. előtt	60+ természetjárás	közepesen nehéz túra a Budai-hegységben		Somóczy Szilvia (TvTE)	06 30 340-3490 és 316-7423	Előzetes jelentkezést kér!
nov. 4. szerda	09.30-10.30	Német társalgási klub	Újbudai Szenior Programközpont	ingyenes	Adolffné Szederjei Ágnes 60+ Program önkéntes	372-4636 (minden hétköznap 8.00-14.00 óra között)	Társalgás különböző témákban németül
nov. 4. szerda	09.30-13.00	Múzeumlátogatás, Posta Múzeum.	USZOSZ Szentimreváros Idősek Klubja 1113 Bp., Bocskai út 43-45.	250 Ft	Polgár Tiborné	789-3022	Előzetes jelentkezés szükséges
nov. 4. szerda	10.00-10.30	3-1-2 meridiántorna	Feneketlen-tó Kőmaci szobor	ingyenes	Szentgyörgyi Tamás 60+ Program önkéntes	372-4636 (minden hétköznap 8.00-14.00 óra között)	
nov. 4. szerda	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
nov. 4. szerda	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont	ingyenes	Szentgyörgyi Tamás 60+ Program önkéntes	372-4636 (minden hétköznap 8.00-14.00 óra között)	
nov. 4. szerda	12.30-13.30	Gyógytorna	Kelenvölgyi Közösségi Ház	1200 Ft/ alkalom	Kelenvölgyi Közösségi Ház	424-5363	egészségmegőrző csoportos torna Nádai Krisztina gyógytestnevelő tanár vezetésével
nov. 4. szerda	13.30-15.30	Dietetikai (táplálkozási) tanácsadás	Újbudai Szenior Programközpont	ingyenes	Újbudai Szenior Programközpont	372-4636 (minden hétköznap 8.00-14.00 óra között)	Előzetes jelentkezés szükséges! Jelentkezni az Újbudai Szenior Programközpontban lehet (tel.: 372-4636) lehet.

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
nov. 4. szerda	14.00-14.45	Izületi torna	Gazdagréti Községi Ház	Gazdagréti Községi Ház	246-5253	3800 Ft/4 alkalom, 6800 Ft/8 alkalom	kímélő torna szakképzett gyógytornász vezetésével
nov. 4. szerda	14.00-16.00	Ezüst klub	Órmezei Községi Ház	ingyenes	Órmezei Községi Ház	309-0007	M.V nyugalmazott dolgozóinak havi összejövedele
nov. 4. szerda	14.00-17.00	Kártya Klub	Kelen Civil Községek Háza, 1119 Bp., Petzvál u. 42.	ingyenes	Kassai Mihályné 60+ Program önkéntes	372-4636 (minden hétköznap 8.00-14.00 óra között)	
nov. 4. szerda	15.00-18.00	Kártya Klub	Gazdagréti Községi Ház	Gazdagréti Községi Ház	246-5253	ingyenes	kártyajátékok
nov. 4. szerda	16.00-18.00	Jogi tanácsadás	Kelenvölgyi Községi Ház	ingyenes	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	csak előzetes bejelentkezés alapján: 06 70 525-8748
nov. 4. szerda	16.00-18.00	Albertfalvai Polgárok Köre	Albertfalvi Községi Ház	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	
nov. 4. szerda	17.30-20.00	AKH Videókészítő Kör	Albertfalvi Községi Ház	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	Várják az új érdeklődőket!
nov. 5. csütörtök	08.00-12.00	Őstermelői piac	Kelenvölgyi Községi Ház kertje			424-5363	
nov. 5. csütörtök	09.00-10.00	Izületi torna Horváth Péter tanár vezetésével	Csiki-hegyek utcai általános iskola	2500Ft/5alk., 5000Ft/10 alk.	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	06 30 831-8102	
nov. 5. csütörtök	09.00-10.00	Eszperantó nyelvtanfolyam kezdő	Albertfalvi Községi Ház	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	
nov. 5. csütörtök	09.00-12.00	Pilates torna kezdő, haladó	Albertfalvi Községi Ház	bérlet	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
nov. 5. csütörtök	Találkozó: 9.45 Móricz Zsigmond körtéren, a Gombánál	60+ városismereti séták, kirándulások Látogatás a Csonka János Emlékmúzeumban		300 Ft/fő egységesen	Domoszlai Erzsébet 60+ Program önkéntes	06 30 862-8152	A program kb. 12 óráig tart. Maximális létszám: 30 fő Előzetes jelentkezést kérek a domoszlai.erszebet@gmail.com vagy a 06 30 862-8152 számon
nov. 5. csütörtök	10.00-11.00	Eszperantó haladó nyelvtanfolyam	Albertfalvi Községi Ház	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	
nov. 5. csütörtök	12.30-14.00	Pénzügyi tanácsadás	Újbudai Szenior Programközpont	ingyenes	Újbudai Szenior Programközpont	372-4636 (minden hétköznap 8.00-14.00 óra között)	Előzetes jelentkezés szükséges! Jelentkezni az Újbudai Szenior Programközpontban lehet (tel.: 372-4636)
nov. 5. csütörtök	14.00-19.00	Gazdagréti Sakk Klub	Gazdagréti Községi Ház	Gazdagréti Községi Ház	246-5253	ingyenes	sakkozási lehetőség férfiaknak, nőknek
nov. 5. csütörtök	15.00-17.00	Késő őszi lakásdíszek készítése	USZOSZ Gazdagréti Idősek Klubja 1118 Budapest, Gazdagréti tér 1.	ingyenes	Geréb Gerda klubvezető	786-6084	Lakásdíszek készítése termékekből.
nov. 5. csütörtök	15.00-17.30	Szavak varázsa irodalmi alkotóműhely	Albertfalvi Községi Ház	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	Várják az új érdeklődőket!
nov. 5. csütörtök	15.15-16.45	ETKA joga	Albertfalvi Községi Ház	650 Ft/alkalom 60+	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	
nov. 5. csütörtök	16.00-18.00	Horgász klub	Kelenvölgyi Községi Ház	ingyenes	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	a Kéktó téri horgásztó horgászainak klubja

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
nov. 5. csütörtök	17.30-19.30	Eszperantó Klub	Albertfalvi Községi Ház	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	
nov. 5. csütörtök	19.00-20.00	Újbudai Fészek Klub	Őrmezei Községi Ház	Belépő: 600 Ft Diák/nyugdíjas: 300 Ft	Őrmezei Községi Ház	309-0007	Szín/T/Vallunk Vendég: Koltay Róbert színművész, rendező
nov. 6. péntek	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 vezeti: Nádai Krisztina
nov. 6. péntek	10.00-10.30	3-1-2 meridiántorna	Őrmezei Községi Ház	ingyenes	Őrmezei Községi Ház	06 20 467-8031	Egészségmegőrzés tradicionális kínai gyakorlatokkal, vezeti: Balogné Gabi
nov. 6. péntek	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont	ingyenes	Szentes Rezső 60+ Program önkéntes	372-4636 (minden hétköznap 8.00-14.00 óra között)	
nov. 6. péntek	10.00-11.00	Pilates torna	Kelenvölgyi Községi Ház	6000 Ft	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	10 alkalmas turnus
nov. 6. péntek	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont	ingyenes	Szentes Rezső 60+ Program önkéntes	372-4636 (minden hétköznap 8.00-14.00 óra között)	
nov. 6. péntek	12.30-14.00	60+ Mentálhigiénés Program (Téma: A hatékony kommunikáció elemei)	Újbudai Szenior Programközpont	ingyenes	Újbudai Szenior Programközpont	372-4636 (minden hétköznap 8.00-14.00 óra között)	előadás, csoportos beszélgetés pszichológus vezetésével
nov. 6. péntek	15.00-15.45	60+ kímélő torna zenével	Gazdagréti Községi Ház	Gazdagréti Községi Ház	246-5253	200 Ft/alkalom, 2000 Ft/10 alkalmas bérlet. Első alkalom ingyenes!	Majorszky Klára gyógytestnevelő vezetésével. További info: 06 20 443-7048
nov. 6. péntek	17.00-19.00	Rajz- és festőstúdió	Albertfalvi Községi Ház	4800 Ft/hónap	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	
nov. 6. péntek	18.00	Kiállítás	Őrmezei Községi Ház	ingyenes	Őrmezei Községi Ház	309-0007	Molnár István „Icsu” grafikusművész kiállítása



Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
nov. 6. péntek	18.00-20.00	Autómodell-gyűjtők klubja	Kelenvölgyi Községi Ház	ingyenes	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	tapasztalatsere az autómodellekről
nov. 7. szombat	Találkozó: 9.00 Széll Kálmán tér metro	60+ természetjárás	Budai hg., Normafa-Makkosmária-Magas kőfejtő - KFKI 8 km, 50 m		Soltész Ferencné (CAOLA)	06 70 572-0184 és 203-6453	Előzetes jelentkezést kér!
nov. 8. vasárnap	08.00-09.00	Katolikus Szentmise	Őrmezei Községi Ház		Morus Szent Tamás Egyesület		Kelenföldi Szent Gellért plébánia felügyelete mellett
nov. 8. vasárnap	10.00-12.00	Református Istentisztelet	Őrmezei Községi Ház		Őrmezei Református Misszió	780-6083	Lelkipásztor: Faragó Dávid
nov. 9. hétfő	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 vezet: Nádai Krisztina
nov. 9. hétfő	09.05-09.50	Hahota jóga	Újbudai Szenior Programközpont	ingyenes	Domján Ferenc 60+ Program önkéntes	372-4636 (minden hétköznap 8.00-14.00 óra között)	
nov. 9. hétfő	10.00-10.30	3-1-2 meridiántorna	Őrmezei Községi Ház	ingyenes	Őrmezei Községi Ház	06 20 467-8031	Egészségmegőrzés tradicionális kínai gyakorlatokkal, vezet: Balogné Gabi
nov. 9. hétfő	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont	ingyenes	Sancz Klára Lujza 60+ Program önkéntes	372-4636 (minden hétköznap 8.00-14.00 óra között)	
nov. 9. hétfő	10.00-17.00	Szenior Ki Mit Tud - énekes kategóriák selejtezője	Albertfalvi Községi Ház	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	
nov. 9. hétfő	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont	ingyenes	Sancz Klára Lujza 60+ Program önkéntes	372-4636 (minden hétköznap 8.00-14.00 óra között)	

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
nov. 9. hétfő	11.00-12.00	Nordic walking	Gazdagréti Közösségi Ház	Gazdagréti Közösségi Ház	246-5253	1000 Ft/5 alkalmas bérlet	nordic walking oktatás és séta Majorszky Klára szakképzett vezetővel. A botokat a Gazdagréti Összefogás Egyesület biztosítja. További info: 06 20 443-7048
nov. 9. hétfő	13.00-14.00	Relaxációs tanfolyam (kezdő szint)	Újbudai Szenior Programközpont	ingyenes	Újbudai Szenior Programközpont	372-4636 (minden hétköznap 8.00-14.00 óra között)	6 alkalmas relaxációs tanfolyam kezdőknek. (tanfolyam kezdete: nov. 2.)
nov. 9. hétfő	14.00-14.45	Izületi torna	Gazdagréti Közösségi Ház	Gazdagréti Közösségi Ház	246-5253	3800 Ft/4 alkalom, 6800 Ft/8 alkalom	kímélő torna szakképzett gyógytornász vezetésével
nov. 9. hétfő	14.00-15.00	Relaxációs tanfolyam (haladó szint)	Újbudai Szenior Programközpont	ingyenes	Újbudai Szenior Programközpont	372-4636 (minden hétköznap 8.00-14.00 óra között)	Azokat az érdeklődőket várjuk a haladó csoportba, akik már részt vettek korábban 60+ relaxációs tanfolyamon.
nov. 9. hétfő	14.00-16.00	60+ Szabadidő- és kártyaklub	Gazdagréti Közösségi Ház	Gazdagréti Közösségi Ház	246-5253	ingyenes	kártyajátékok, társasjátékok, kötetlen beszélgetés
nov. 9. hétfő	15.30-17.00	60+ egészségklub	Újbudai Szenior Programközpont	ingyenes		372-4636 (minden hétköznap 8.00-14.00 óra között)	klubfoglalkozás, beszélgetés, előadások az egészség területéről szakemberekkel
nov. 9. hétfő	16.00-18.00	Kelenvölgyi Férfikórus próba	Kelenvölgyi Közösségi Ház	ingyenes	Kelenvölgyi Közösségi Ház	424-5363	várják énekelni szerető férfiak jelentkezését
nov. 9. hétfő	16.00-18.00	Filmvetítés: Kalifornia	VI. sz. INO Gazdagréti tér 1.	ingyenes	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	06 30 831-8102	

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
nov. 9. hétfő	17.00-19.00	Korongozás	Senior Művészeti Központ	Részvételi díj: 600 Ft, 60+ kártyával: 300 Ft		309-0007	Vincze Márton szakoktató
nov. 9. hétfő	17.30-19.30	AKH Opera- és Dalstúdió próba	Albertfalvi Községi Ház	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	Várják az új érdeklődőket!
nov. 9. hétfő	18.15-20.00	Kertbarát kör	Kelenvölgyi Községi Ház	ingyenes	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	kertészkedési tanácsok
nov. 10. kedd	09.00-10.00	Eszperantó nyelvtanfolyam kezdő	Albertfalvi Községi Ház	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	
nov. 10. kedd	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	
nov. 10. kedd	09.00 – 10.00	3-1-2 meridiántorna	Kelen Civil Községek Háza, 1119 Bp., Petzvál u. 42.	ingyenes	Moczó Éva 60+ Program önkéntes	372-4636 (minden hétköznap 8.00-14.00 óra között)	
nov. 10. kedd	10.00-12.00	Kézimunka Kör	Albertfalvi Községi Ház	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	
nov. 10. kedd	10.00-12.00	60+ Szabadidő és kártya klub	Gazdagréti Községi Ház	Gazdagréti Községi Ház	246-5253	ingyenes	kártyajátékok, társasjátékok, kötetlen beszélgetés
nov. 10. kedd	10.00–12.00	UHU rejtvényklub	Kelen Civil Községek Háza, 1119 Bp., Petzvál u. 42.	ingyenes	Kassai Mihályné 60+ Program önkéntes	372-4636 (minden hétköznap 8.00-14.00 óra között)	
nov. 10. kedd	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	
nov. 10. kedd	10.30-12.00	60+ feng shui klubfoglalkozás	Újbudai Szenior Programközpont	ingyenes	Kunczly Judit 60+ Program önkéntes	372-4636 (minden hétköznap 8.00-14.00 óra között)	
nov. 10. kedd	12.30-13.30	Angol társalgási klub	Újbudai Szenior Programközpont	ingyenes	Reid Augusztá 60+ Program önkéntes	372-4636 (minden hétköznap 8.00-14.00 óra között)	Társalgás különböző témákban angolul

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
nov. 10. kedd	12.45-15.00	60+ Gyógytorna	Albertfalvi Községi Ház	bérlet	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	
nov. 10. kedd	14.00-16.00	AKTK Döngicsélő Nyugdíjasklub	Albertfalvi Községi Ház	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	
nov. 10. kedd	14.00-19.00	Gazdagréti Sakk Klub	Gazdagréti Községi Ház	Gazdagréti Községi Ház	246-5253	ingyenes	sakkozási lehetőség férfiaknak, nőknek
nov. 10. kedd	15.00-17.00	Foltvarró tanfolyam	USZOSZ Keveháza Idősek Klubja, 1119 Bp., Keveháza u. 6.	ingyenes	Szabó Imréné Klub vezető	786-6325	Nyíredi Judit vezetésével
nov. 10. kedd	15.00 – 17.00	AFÁZIA Budai Tagozat	Kelen Civil Közösségek Háza, 1119 Bp., Petzvál u. 42.	ingyenes	Szilágyi György, Csathó Julianna AFÁZIA- Az Újrabeszélők Egyesülete	06 30 934-8916	
nov. 10. kedd	16.00-19.00	Kerámia	Senior Művészeti Központ	Részvételi díj: 600 Ft 60+ kártyával: 300 Ft		309-0007	Preisinger Zsuzsa művésztanár
nov. 10. kedd	16.00-19.00	Kártya klub	Kelenvölgyi Községi Ház	ingyenes	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	ulti, snapszer
nov. 10. kedd	18.00-19.30	Zsolti bácsi konyhája – gasztroklub: baconos csirkemell, görög saláta	Albertfalvi Községi Ház	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	
nov. 10. kedd	18.00-19.00	A Várnagy család koncertje és irodalmi estje	Kelenvölgyi Községi Ház	ingyenes	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	a kerület napja alkalmából
nov. 11. szerda	Találkozó: 07.30 Fogaskerekű városmajori végáll.	60+ természetjárás	túra a Budai-hegységben		Kremzer Ferenc (Olajip.TE)	06 30 560-8042	
nov. 11. szerda	9.00-10.00	Senior torna	Őrmezei Községi Ház	1200 Ft/alkalom vagy 9000 Ft/hó	Őrmezei Községi Ház	309-0007	Megelőző rekreációs (tartásjavító) torna vezető: Nádai Krisztina

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
nov. 11. szerda	9.00-12.00	Gazdagréti Kézimunkázók Klubja	Gazdagréti Községi Ház	Gazdagréti Községi Ház	246-5253	ingyenes	Horgolt és vert csipke, valamint hímzések készítése
nov. 11. szerda	Találkozó: 9.30 Széna tér, a Mammut I. előtt	60+ természetjárás	közepesen nehéz túra a Budai-hegységben		Somóczy Szilvia (TvTE)	06 30 340-3490 és 316-7423	Előzetes jelentkezést kér!
nov. 11. szerda	Találkozás: 9:30 Móricz Zsigmond körtéren, a Gombánál	60+ városismereti séták, kirándulások Séta az Állatkertben		1000 Ft/fő kedvezményes nyugdíjas belépővel, nyugdíjas igazolvány felmutatásával	Domoszlai Erzsébet 60+ Program önkéntes	06 30 862-8152	A program kb. 13 óráig tart. A szervező előzetes jelentkezést kér a domoszlai.erzsebet@gmail.com vagy a 06 30 862-8152 számon
nov. 11. szerda	9.30-10.30	Német társalgási klub	Újbudai Szenior Programközpont	ingyenes	Adolffné Szederjei Ágnes 60+ Program önkéntes	372-4636 (minden hétköznap 8.00-14.00 óra között)	
nov. 11. szerda	10.00-10.30	3-1-2 meridiántorna	Feneketlen-tó Kómaci szobor	ingyenes	Szentgyörgyi Tamás 60+ Program önkéntes	372-4636 (minden hétköznap 8.00-14.00 óra között)	
nov. 11. szerda	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
nov. 11. szerda	10.00-15.00	Szenior Ki Mit Tud - énekes kategóriák selejtezője	Albertfalvi Községi Ház	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	
nov. 11. szerda	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont	ingyenes	Szentgyörgyi Tamás 60+ Program önkéntes	372-4636 (minden hétköznap 8.00-14.00 óra között)	

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
nov. 11. szerda	12.30-13.30	Gyógytorna	Kelenvölgyi Községi Ház	1200 Ft/alkalom	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	egészségmegőrző csoportos torna Nádai Krisztina gyógytestnevelő tanár vezetésével
nov. 11. szerda	12.30-13.30	Pénzügyi előadás	Újbudai Szenior Programközpont	ingyenes	Újbudai Szenior Programközpont	372-4636 (minden hétköznap 8.00-14.00 óra között)	előadás pénzügyi kérdésekről, témákról
nov. 11. szerda	14.00-14.45	Izületi torna	Gazdagréti Községi Ház	Gazdagréti Községi Ház	246-5253	3800 Ft/4 alkalom, 6800 Ft/8 alkalom	kímélő torna szakképzett gyógytornász vezetésével
nov. 11. szerda	14.00-15.00	"Országjárás az Ezüstnettel" előadás az Egyesület kulturális élményeiből (Téma: Oroszlányi Bányászati Gyűjtemény - Majk; Majk Kamalduli Remeteség; Csákvár; Lovasberény Cziráky kastély)	Újbudai Szenior Programközpont	ingyenes	Ezüstnet Egyesület	372-4636 (minden hétköznap 8.00-14.00 óra között)	
nov. 11. szerda	14.00-17.00	Kártya Klub	Kelen Civil Községek Háza, 1119 Bp., Petzvál u. 42.	ingyenes	Kassai Mihályné 60+ Program önkéntes	372-4636 (minden hétköznap 8.00-14.00 óra között)	
nov. 11. szerda	15.00-18.00	Kártya Klub	Gazdagréti Községi Ház	Gazdagréti Községi Ház	246-5253	ingyenes	kártyajátékok
nov. 11. szerda	15.30-17.30	Albertfalvai Polgárok Köre	Albertfalvi Községi Ház	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	
nov. 11. szerda	16.00-18.00	Jogi tanácsadás	Kelenvölgyi Községi Ház	ingyenes	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	csak előzetes bejelentkezés alapján: 06 70 525-8748
nov. 11. szerda	17.30-20.00	AKH Videókészítő Kör	Albertfalvi Községi Ház	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	Várják az új érdeklődőket!

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
nov. 11. szerda	18.00-20.00	Kiállítás megnyitó - Goda Richárd: Intarziaképek	Albertfalvi Községi Ház	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	
nov. 12. csütörtök	08.00-12.00	Őstermelői piac	Kelenvölgyi Községi Ház kertje			424-5363	
nov. 12. csütörtök	09.00-12.00	Pilates torna kezdő, haladó	Albertfalvi Községi Ház	bérlet	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	
nov. 12. csütörtök	09.00-10.00	Eszperantó nyelvtanfolyam kezdő	Albertfalvi Községi Ház	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	
nov. 12. csütörtök	10.00-12.00	Az élet szép Nyugdíjasklub	Gazdagréti Községi Ház	Gazdagréti Községi Ház	246-5253	ingyenes	klubdélután
nov. 12. csütörtök	10.00-12.00	Eszperantó haladó nyelvtanfolyam	Albertfalvi Községi Ház	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	
nov. 12. csütörtök	13.00-17.00	Készülünk lélekben az ünnepekre	USZOSZ Gazdagréti Idősek Klubja 1118 Budapest, Gazdagréti tér 1.	ingyenes	Geréb Gerda klubvezető	786-6084	Érzékenyítő beszélgetések, mentális készülődés az ünnepekre
nov. 12. csütörtök	14.00-19.00	Gazdagréti Sakk Klub	Gazdagréti Községi Ház	Gazdagréti Községi Ház	246-5253	ingyenes	sakkozási lehetőség férfiaknak, nőknek
nov. 12. csütörtök	14.30-16.30	Német társalgási klub	Albertfalvi Községi Ház	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	
nov. 12. csütörtök	15.15-16.45	ETKA joga	Albertfalvi Községi Ház	650 Ft/alkalom 60+	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	
nov. 12. csütörtök	16.00-18.00	Horgász klub	Kelenvölgyi Községi Ház	ingyenes	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	a Kéktó téri horgásztó horgászainak klubja

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
nov. 12. csütörtök	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
nov. 13. péntek	10.00-11.00	Pilates torna	Kelenvölgyi Közösségi Ház	6000 Ft	Kelenvölgyi Közösségi Ház	424-5363	10 alkalmas turnus
nov. 13. péntek	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont	ingyenes	Szentes Rezső 60+ Program önkéntes	372-4636 (minden hétköznap 8.00-14.00 óra között)	
nov. 13. péntek	11.00-18.00	Szenior Ki Mit Tud előadóművészet vers, próza és humor kategória versenye	Őrmezei Közösségi Ház	ingyenes	Őrmezei Közösségi Ház	309-0007	Részvevőknek 10 órától regisztráció, érdeklődőket szeretettel várjuk!
nov. 13. péntek	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont	ingyenes	Szentes Rezső 60+ Program önkéntes	372-4636 (minden hétköznap 8.00-14.00 óra között)	
nov. 13. péntek	12.30-14.00	60+ Mentálhigiénés Program (Téma: A hatékony kommunikáció elemei)	Újbudai Szenior Programközpont	ingyenes	Újbudai Szenior Programközpont	372-4636 (minden hétköznap 8.00-14.00 óra között)	előadás, csoportos beszélgetés pszichológus vezetésével
nov. 13. péntek	15.00-15.45	60+ kímélő torna zenével	Gazdagréti Közösségi Ház	Gazdagréti Közösségi Ház	246-5253	200 Ft/alkalom, 2000 Ft/10 alkalmas bérlet	Majorszky Klára gyógytestnevelő vezetésével. További info: 20/443-7048
nov. 13. péntek	17.00	Kiállítás megnyitó	Gazdagréti Közösségi Ház	Gazdagréti Közösségi Ház	246-5253	ingyenes	Pleszkán Écska énekes és bábkészítő saját készítésű bunraku bábuit mutatja be, "Sociocity" címmel.
nov. 13. péntek	17.00-19.00	Rajz- és festőstúdió	Albertfalvi Közösségi Ház	4500 Ft/hónap	Albertfalvi Közösségi Ház	204-6788	
nov. 13. péntek	18.00-20.00	Kelenvölgy és szomszédai (Albertfalva) – helytörténeti előadás	Kelenvölgyi Közösségi Ház	ingyenes	Kelenvölgyi Közösségi Ház	424-5363	Sturdik Miklós előadása sok régi fotóval



Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
nov. 13. péntek	18.30-19.30	Gesualdo Kórustalálkozó nyitókonzert	Albertfalvi Községi Ház	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	
nov. 14. szombat	18.00-19.00	„A vonósnégyes diadala” Klasszikus zenei koncert	Órmezei Községi Ház	Belépő: 1000 Ft; Diák/nyugdíjas: 500 Ft	Órmezei Községi Ház	309-0007	Papp Gyöngyi, Németh Zsuzsanna, Ludmány Emil, ifj. Fejérváry János, Beke Ágnes
nov. 15. vasárnap	8.00-9.00	Katolikus Szentmise	Órmezei Községi Ház		Morus Szent Tamás Egyesület		Kelenföldi Szent Gellért plébánia felügyelete mellett
nov. 15. vasárnap	Találkozó: 9.30 Széna tér, a Mammut I. előtt	60+ természetjárás	közepesen nehéz túra a Budai-hegységben		Somóczy Szilvia (TvTE)	06 30 340-3490 és 316-7423	Előzetes jelentkezést kér!
nov. 15. vasárnap	Találkozó: 10.00 Albertfalvai kocsizín villamos mh.	60+ természetjárás városi séta	Albertfalva (2 km) "Albertfalvai Helytörténeti Gyűjtemény"		Hattyár Zsuzsa (CAOLA)	06 30 352-2694 és 206-0452	Előzetes jelentkezés: nov. 10-ig
nov. 15. vasárnap	Találkozó: 10.00 41-es vill. kamaraerdei végáll.	60+ természetjárás városi séta	Kamaraerdő (2 km) "Memento Park"		Soltész Ferencné (CAOLA)	06 70 572-0184 és 203-6453	Előzetes jelentkezés: nov. 10-ig
nov. 15. vasárnap	10.00-12.00	Református Istentisztelet	Órmezei Községi Ház		Órmezei Református Misszió	780-6083	Lelkipásztor: Faragó Dávid
nov. 16. hétfő	08.30-09.30	Senior torna	Órmezei Községi Ház	1200 Ft/alkalom vagy 9000 Ft/hó	Órmezei Községi Ház	309-0007	Megelőző rekreációs (tartásjavító) torna vezet: Nádai Krisztina
nov. 16. hétfő	08.45-10.00	Német társalgási Klub	Albertfalvi Községi Ház	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	
nov. 16. hétfő	09.05-09.50	Hahota jóga	Újbudai Szenior Programközpont	ingyenes	Domján Ferenc 60+ Program önkéntes	372-4636 (minden hétköznap 8.00-14.00 óra között)	

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
nov. 16. hétfő	10.00-10.30	3-1-2 meridiántorna	Őrmezei Községi Ház	ingyenes	Őrmezei Községi Ház	06 20 467-8031	Egészségmegőrzés tradicionális kínai gyakorlatokkal, vezeti: Balogné Gabi
nov. 16. hétfő	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont	ingyenes	Sancz Klára Lujza 60+ Program önkéntes	372-4636 (minden hétköznap 8.00-14.00 óra között)	
nov. 16. hétfő	10.00-12.00	60+ Szabadidő- és kártyaklub	Gazdagréti Községi Ház	Gazdagréti Községi Ház	246-5253	ingyenes	kártyajátékok, társasjátékok, kötetlen beszélgetés
nov. 16. hétfő	10.00-12.00	Szeretetklub (Regós u. 13-ból a Gazdagréti Községi Házba költözött!)	Gazdagréti Községi Ház	dr. Giller Lászlóné	06 20 9814-360	ingyenes	Minden hónap 3. hétfőjén, Giller Lászlóné klubvezető várja a beszélgetni vágyókat! Aktuális program: Majoros Éva családterapeuta előadása Szeretet kapcsolatok címmel
nov. 16. hétfő	11.00-11.30	3-1-2 meridiántorna	Albertfalvi Községi Ház	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	
nov. 16. hétfő	11.00-12.00	Nordic walking	Gazdagréti Községi Ház	Gazdagréti Községi Ház	246-5253	1000 Ft/5 alkalmas bérlet	nordic walking oktatás és séta Majorszky Klára szakképzett vezetővel. A botokat a Gazdagréti Összefogás Egyesület biztosítja. További info: 06 20 443-7048
nov. 16. hétfő	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont	ingyenes	Sancz Klára Lujza 60+ Program önkéntes	372-4636 (minden hétköznap 8.00-14.00 óra között)	
nov. 16. hétfő	13.00-14.00	Relaxációs tanfolyam (kezdő szint)	Újbudai Szenior Programközpont	ingyenes	Újbudai Szenior Programközpont	372-4636 (minden hétköznap 8.00-14.00 óra között)	6 alkalmas relaxációs tanfolyam kezdőknek. (tanfolyam kezdete: nov. 2.)

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
nov. 16. hétfő	13.00 - 16.00	Őszikék Nyugdíjasklub	Gazdagréti Községi Ház	Gazdagréti Községi Ház	246-5253	ingyenes	klubdélután
nov. 16. hétfő	14.00-15.00	Relaxációs tanfolyam (haladó szint)	Újbudai Szenior Programközpont	ingyenes	Újbudai Szenior Programközpont	372-4636 (minden hétköznap 8.00-14.00 óra között)	Azokat az érdeklődőket várjuk a haladó csoportba, akik már részt vettek korábban 60+ relaxációs tanfolyamon.
nov. 16. hétfő	14.00-14.45	Izületi torna	Gazdagréti Községi Ház	Gazdagréti Községi Ház	246-5253	3800 Ft/4 alkalom, 6800 Ft/8 alkalom	kímélő torna szakképzett gyógytornász vezetésével
nov. 16. hétfő	14.00-16.00	Életet az Éveknek Nyugdíjas Klub	Albertfalvi Községi Ház	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	
nov. 16. hétfő	15.30	Rejtvényfejtő klub	Polgármesteri Hivatal külön helyiségében (1113 Bp., Zsombolyai u. 5. alagsor 1.)			Gabonyi Erika (Újbuda Önkormányzata) 372-3482	
nov. 16. hétfő	16.00-18.00	Kelenvölgyi Férfikórus próba	Kelenvölgyi Községi Ház	ingyenes	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	várják énekelni szerető férfiak jelentkezését
nov. 16. hétfő	16.00-17.00	Útifilmvetítés István Ágival Korzika-Szardínia	Újbudai Szenior Programközpont	ingyenes	István Ági 60+ Program önkéntes	372-4636 (minden hétköznap 8.00-14.00 óra között)	
nov. 16. hétfő	16.00-18.00	Filmvetítés: Florida	VI. sz. INO Gazdagréti tér 1.	ingyenes	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	06 30 831-8102	
nov. 17. kedd	09.00-10.00	Eszperantó nyelvtanfolyam kezdő	Albertfalvi Községi Ház	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	
nov. 17. kedd	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	

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
nov. 17. kedd	09.00 – 10.00	3-1-2 meridiántorna	Kelen Civil Közösségek Háza, 1119 Bp., Petzvál u. 42.	ingyenes	Moczó Éva 60+ Program önkéntes	372-4636 (minden hétköznap 8.00-14.00 óra között)	
nov. 17. kedd	Találkozás: 9:30 Móricz Zsigmond körtéren, a Gombánál	60+ városismereti séták, kirndulások Túra a Budai-hegyekben	Útvonal: Normafa - Makkosmária, utána séta Budakeszin	Utazási költség: egy kiegészítő jegy 65 év alatt	Domoszlai Erzsébet 60+ Program önkéntes	06 30 862-8152	Túra hossza: kb. 5 km Túra cipő szükséges. A túra kb. 14 óráig tart. A szervező előzetes jelentkezést kér a domoszlai.erzsebet@gmail.com vagy a 06 30 862-8152 számon
nov. 17. kedd	10.00–12.00	UHU rejtvényklub	Kelen Civil Közösségek Háza, 1119 Bp., Petzvál u. 42.	ingyenes	Kassai Mihályné 60+ Program önkéntes	372-4636 (minden hétköznap 8.00-14.00 óra között)	
nov. 17. kedd	10.00-12.00	Kézimunka Kör	Albertfalvi Községi Ház	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	
nov. 17. kedd	12.30-13.30	Angol társalgási klub	Újbudai Szenior Programközpont	ingyenes	Dutka Imre 60+ Program önkéntes	372-4636 (minden hétköznap 8.00-14.00 óra között)	Társalgás különböző témákban angolul
nov. 17. kedd	12.45-15.00	60+ Gyógytorna	Albertfalvi Községi Ház	bérlet	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	
nov. 17. kedd	14.00-16.00	AKTK Döngicsélő Nyugdíjas Klub	Albertfalvi Községi Ház	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	
nov. 17. kedd	14.00-17.00	Dévényi Dömötör és Tóth Károly kiállításának megnyitója	Újbudai Szenior Programközpont	ingyenes	Újbuda 60+ Médiaműhely Fotósok (Áment Zsóka)	06 70 261-0369	
nov. 17. kedd	14.00-19.00	Gazdagréti Sakk Klub	Gazdagréti Községi Ház	Gazdagréti Községi Ház	246-5253	ingyenes	sakkozási lehetőség férfiaknak, nőknek

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
nov. 17. kedd	15.00-17.00	Foltvarró tanfolyam	USZOSZ Keveháza Idősek Klubja, 1119 Bp., Keveháza u. 6.	ingyenes	Szabó Imréné klubvezető	786-6325	Nyíredi Judit vezetésével
nov. 17. kedd	15.00 – 17.00	AFÁZIA Budai Tagozat	Kelen Civil Közösségek Háza, 1119 Bp., Petzvál u. 42.	ingyenes	Szilágyi György, Csathó Julianna AFÁZIA Az Újrabeszélők Egyesülete	06 30 934-8916	
nov. 17. kedd	16.00-19.00	Kártya klub	Kelenvölgyi Közösségi Ház	ingyenes	Kelenvölgyi Közösségi Ház	424-5363	ulti, snapszer
nov. 17. kedd	18.00-20.00	Fókuszban: a szeretet – Előttem az élet	Albertfalvi Közösségi Ház	400 Ft	Albertfalvi Közösségi Ház	204-6788	
nov. 18. szerda	Találkozó: 7.30 Fogaskerekű városmajori végáll.	60+ természetjárás	túra a Budai-hegységben		Kremzer Ferenc (Olajip.TE)	06 30 560-8042	
nov. 18. szerda	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 vezeteti: Nádai Krisztina
nov. 18. szerda	9.00-12.00	Gazdagréti Kézimunkázók Klubja	Gazdagréti Közösségi Ház	Gazdagréti Közösségi Ház	246-5253	ingyenes	Horgolt és vert csipke, valamint hímzések készítése
nov. 18. szerda	Találkozó: 09.30 Széna tér, a Mammut I előtt	60+ természetjárás	közepesen nehéz túra a Budai-hegységben		Somóczi Szilvia (TvTE)	06 30 3403490 és 316-7423	Előzetes jelentkezést kér!
nov. 18. szerda	09.30-10.30	Német társalgási klub	Újbudai Szenior Programközpont	ingyenes	Adolffné Szederjei Ágnes 60+ Program önkéntes	372-4636 (minden hétköznap 8.00-14.00 óra között)	Társalgás különböző témákban németül
nov. 18. szerda	10.00-10.30	3-1-2 meridiántorna	Feneketlen-tó Kómaci szobor	ingyenes	Szentgyörgyi Tamás 60+ Program önkéntes	372-4636 (minden hétköznap 8.00-14.00 óra között)	

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
nov. 18. szerda	10.00-10.30	3-1-2 meridiántorna	Őrmezei Községi Ház	ingyenes	Őrmezei Községi Ház	06 20 467-8031	Egészségmegőrzés tradicionális kínai gyakorlatokkal, vezető: Balogné Gabi
nov. 18. szerda	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont	ingyenes	Szentgyörgyi Tamás 60+ Program önkéntes	372-4636 (minden hétköznap 8.00-14.00 óra között)	
nov. 18. szerda	12.30-13.30	Gyógytorna	Kelenvölgyi Községi Ház	1200 Ft/ alkalom	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	egészségmegőrző csoportos torna Nádai Krisztina gyógytestnevelő tanár vezetésével
nov. 18. szerda	13.00-17.00	Irodalmi délután: ünnepi hangolódás	USZOSZ Albertfalva Idősek Klubja 1116 Bp., Kisújszállás u. 10.	ingyenes	Pap-Dávid Anna	789-2951	
nov. 18. szerda	Találkozás: 13.30 Móricz Zs. körtéren a Szt. Imre szobornál	Műszaki és Közlekedési Múzeum és Tanulmánytár állandó és időszakos kiállítás megtekintése vezetéssel	1117 Budapest, Prielle Kornélia u. 10.	62-70 éves korig 300 Ft, 70 év felett ingyenes. Tárlatvezetés 3500 Ft csoportonként	Ezüstnet Egyesület	buliczkajutka@gmail.com	Előzetes jelentkezés szükséges! Jelentkezni a buliczkajutka@gmail.com email címen vagy az Újbudai Szenior Programközpontban lehet
nov. 18. szerda	13.30-15.30	Dietetikai (táplálkozási) tanácsadás	Újbudai Szenior Programközpont	ingyenes	Újbudai Szenior Programközpont	372-4636 (minden hétköznap 8.00-14.00 óra között)	
nov. 18. szerda	14.00-14.45	Izületi torna	Gazdagréti Községi Ház	Gazdagréti Községi Ház	246-5253	3800 Ft/4 alkalom, 6800 Ft/8 alkalom	kímélő torna szakképzett gyógytornász vezetésével

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
nov. 18. szerda	14.00-17.00	Zenés irodalmi délután Előadó Papp Györgyi	USZOSZ Szentimreváros Idősek Klubja 1113 Bp., Bocskai út 43-45.	ingyenes	Polgár Tiborné	789-3022	Előzetes jelentkezés szükséges
nov. 18. szerda	14.00-17.00	Kártya Klub	Kelen Civil Közösségek Háza, 1119 Bp., Petzvál u. 42.	ingyenes	Kassai Mihályné 60+ program önkéntes	ingyenes372-4636 (minden hétköznap 8.00-14.00 óra között)	
nov. 18. szerda	15.00-18.00	Kártya Klub	Gazdagréti Közösségi Ház	Gazdagréti Közösségi Ház	246-5253	ingyenes	kártyajátékok
nov. 18. szerda	15.30-17.30	Albertfalvai Polgárok Köre	Albertfalvi Közösségi Ház	ingyenes	Albertfalvi Közösségi Ház	204-6788	
nov. 18. szerda	16.00-18.00	Jogi tanácsadás	Kelenvölgyi Közösségi Ház	ingyenes	Kelenvölgyi Közösségi Ház	424-5363	csak előzetes bejelentkezés alapján: 06 70 525-8748
nov. 18. szerda	18.30-21.00	Női Sarok: környezettudatos nevelés mesésen	Albertfalvi Közösségi Ház	ingyenes	Albertfalvi Közösségi Ház	204-6788	
nov. 18. szerda	17.30-19.30	AKH Videókészítő Kör	Albertfalvi Közösségi Ház	ingyenes	Albertfalvi Közösségi Ház	204-6788	Várják az új érdeklődőket!
nov. 19. csütörtök	08.00-12.00	Őstermelői piac	Kelenvölgyi Közösségi Ház kertje			424-5363	
nov. 19. csütörtök	09.00-12.00	Pilates torna kezdő, haladó	Albertfalvi Közösségi Ház	bérlet	Albertfalvi Közösségi Ház	204-6788	
nov. 19. csütörtök	09.00-12.00	Vásár	Kelenvölgyi Közösségi Ház		Kiárusítás Kft.		
nov. 19. csütörtök	09.00-10.00	Eszperantó nyelvtanfolyam kezdő	Albertfalvi Közösségi Ház	ingyenes	Albertfalvi Közösségi Ház	204-6788	
nov. 19. csütörtök	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	

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
nov. 19. csütörtök	10.00-12.00	Eszperantó haladó tanfolyam	Albertfalvi Községi Ház	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	
nov. 19. csütörtök	10.00 – 17.00	Papírcsodák	USZOSZ Gazdagréti Idősek Klubja 1118 Budapest, Gazdagréti tér 1.	ingyenes	Konkoly Katalin gondozónő	786-6084	Kísérőkártyák készítése házilag
nov. 19. csütörtök	12.30-14.00	Pénzügyi tanácsadás	Újbudai Szenior Programközpont	ingyenes	Újbudai Szenior Programközpont	372-4636 (minden hétköznap 8.00-14.00 óra között)	Előzetes jelentkezés szükséges! Jelentkezni az Újbudai Szenior Programközpontban lehet (tel.: 372-4636)
nov. 19. csütörtök	13.00-17.00	Origami Barkó Magdolna vezetésével	USZOSZ Szentimreváros Idősek klubja 1113 Bp., Bocskai út 43-45.	ingyenes	Polgár Tiborné	789-3023	Előzetes jelentkezés szükséges
nov. 19. csütörtök	12.30-14.00	Pénzügyi tanácsadás	Újbudai Szenior Programközpont	ingyenes	Újbudai Szenior Programközpont	372-4636 (minden hétköznap 8.00-14.00 óra között)	Előzetes jelentkezés szükséges! Jelentkezni az Újbudai Szenior Programközpontban lehet (tel.: 372-4636)
nov. 19. csütörtök	14.00-19.00	Gazdagréti Sakk Klub	Gazdagréti Községi Ház	Gazdagréti Községi Ház	246-5253	ingyenes	sakkozási lehetőség férfiaknak, nőknek
nov. 19. csütörtök	14.30-16.30	Német társalgási Klub	Albertfalvi Községi Ház	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	
nov. 19. csütörtök	15.15-16.45	ETKA joga	Albertfalvi Községi Ház	650 Ft/alkalom 60+	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	



Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
nov. 19. csütörtök	16.00-18.00	Horgász klub	Kelenvölgyi Közösségi Ház	ingyenes	Kelenvölgyi Közösségi Ház	424-5363	a Kéktó téri horgászto horgászainak klubja
nov. 20. péntek	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
nov. 20. péntek	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
nov. 20. péntek	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont	ingyenes	Szentes Rezső 60+ Program önkéntes	372-4636 (minden hétköznap 8.00-14.00 óra között)	
nov. 20. péntek	10.00-11.00	Pilates torna	Kelenvölgyi Közösségi Ház	6000 Ft	Kelenvölgyi Közösségi Ház	424-5363	10 alkalmas turnus
nov. 20. péntek	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont	ingyenes	Szentes Rezső 60+ Program önkéntes	372-4636 (minden hétköznap 8.00-14.00 óra között)	
nov. 20. péntek	14.30-16.00	30 éves a Gazdagréti Közösségi Ház!	Gazdagréti Közösségi Ház	Gazdagréti Közösségi Ház	246-5253	ingyenes	A GKH fennállásának 30. évfordulóját sztorizgató fotókiállítással, kvízzjátékkal ünnepeľjük.
nov. 20. péntek	17.00-19.00	Rajz- és festőstúdió	Albertfalvi Közösségi Ház	4500 Ft/hónap	Albertfalvi Közösségi Ház	204-6788	
nov. 20. péntek	18.00-20.00	Jazz est	Kelenvölgyi Közösségi Ház	600 Ft	Kelenvölgyi Közösségi Ház	424-5363	Bathó Lajos és barátai trió koncertje
nov. 21. szombat	Találkozó: 7.50 Nyugati p.u.	60+ természetjárás	Vártúra: Keszeg-Nézsza-Vas hegy-Vár hegy - Csóvár 11 km, 200 m		Tari József (Műanyag SC)	06 30 536-4767	Előzetes jelentkezést kér!
nov. 21. szombat	10.00-12.00	Adventi koszorú készítése	Albertfalvi Közösségi Ház	2500 Ft /koszorú	Albertfalvi Közösségi Ház	204-6788	

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
nov. 21. szombat	18.00-20.00	Én, szegény Sudár Anna - Bálint Márta színházi előadása	Albertfalvi Községi Ház	1500 Ft	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	
nov. 21. szombat	19.00-22.00	Nosztalgia Táncest	Őrmezei Községi Ház	1000 Ft/fő	Őrmezei Községi Ház	309-0007	Közreműködik: Bakacsi Béla
nov. 22. vasárnap	Találkozó: 7.20 Széll Kálmán tér metro	60+ természetjárás	Budai hg., Libanoni cédrus - Kecsk-hegy - Újlaki hegy- Kálvária-hegy- Solymár 14 km		Kremzer Ferenc (Olajip.TE)	06 30 560-8042	
nov. 22. vasárnap	08.00-09.00	Katolikus Szentmise	Őrmezei Községi Ház		Morus Szent Tamás Egyesület		Kelenföldi Szent Gellért plébánia felügyelete mellett
nov. 22. vasárnap	Találkozó: 9.30 Széna tér, a Mammut I előtt	60+ természetjárás	közepesen nehéz túra a Budai-hegységben		Somóczi Szilvia (TvTE)	06 30 340-3490 és 316-7423	Előzetes jelentkezést kér!
nov. 22. vasárnap	10.00-12.00	Református Istentisztelet	Őrmezei Községi Ház		Őrmezői Református Misszió	780-6083	Lelkipásztor: Faragó Dávid
nov. 22. vasárnap	13.00-14.00	60+Médiaműhely rádiósainak magazinműsora a Civil Rádióban	Civil Rádió FM 98.0	ingyenes	Újbuda 60+ Médiaműhely (Kéri Juli)	06 30 453-8755	
nov. 23. hétfő	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 vezet: Nádai Krisztina
nov. 23. hétfő	08.45-10.00	Német társalgási Klub	Albertfalvi Községi Ház	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	
nov. 23. hétfő	09.05-09.50	Hahota jóga	Újbudai Szenior Programközpont	ingyenes	Domján Ferenc 60+ Program önkéntes	372-4636 (minden hétköznap 8.00-14.00 óra között)	
nov. 23. hétfő	10.00-10.30	3-1-2 meridiántorna	Őrmezei Községi Ház	ingyenes	Őrmezei Községi Ház	06 20 467-8031	Egészségmegőrzés tradicionális kínai gyakorlatokkal, vezet: Balogné Gabi

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
nov. 23. hétfő	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont	ingyenes	Sancz Klára Lujza 60+ Program önkéntes	372-4636 (minden hétköznap 8.00-14.00 óra között)	
nov. 23. hétfő	10.00-12.00	60+ Szabadidő és kártya klub	Gazdagréti Közösségi Ház	Gazdagréti Közösségi Ház	246-5253	ingyenes	kártyajátékok, társasjátékok, kötetlen beszélgetés
nov. 23. hétfő	11.00-11.30	3-1-2 meridiántorna	Albertfalvi Közösségi Ház	ingyenes	Albertfalvi Közösségi Ház	204-6788	
nov. 23. hétfő	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont	ingyenes	Sancz Klára Lujza 60+ Program önkéntes	372-4636 (minden hétköznap 8.00-14.00 óra között)	
nov. 23. hétfő	11.00-12.00	Nordic walking	Gazdagréti Közösségi Ház	Gazdagréti Közösségi Ház	246-5253	1000,- Ft/5 alkalmas bérlet	nordic walking oktatás és séta Majorszky Klára szakképzett vezetővel. A botokat a Gazdagréti Összefogás Egyesület biztosítja. További info: 06 20 443-7048
nov. 23. hétfő	13.00-14.00	Relaxációs tanfolyam (kezdő szint)	Újbudai Szenior Programközpont	ingyenes	Újbudai Szenior Programközpont	372-4636 (minden hétköznap 8.00-14.00 óra között)	6 alkalmas relaxációs tanfolyam kezdőknek. (tanfolyam kezdete: nov. 2.)
nov. 23. hétfő	14.00-14.45	Izületi torna	Gazdagréti Közösségi Ház	Gazdagréti Közösségi Ház	246-5253	3800 Ft/4 alkalom, 6800 Ft/8 alkalom	kímélő torna szakképzett gyógytornász vezetésével
nov. 23. hétfő	14.00-15.00	Relaxációs tanfolyam (haladó szint)	Újbudai Szenior Programközpont	ingyenes	Újbudai Szenior Programközpont	372-4636 (minden hétköznap 8.00-14.00 óra között)	Azokat az érdeklődőket várjuk a haladó csoportba, akik már rész vettek korábban 60+ relaxációs tanfolyamon.
nov. 23. hétfő	14.00-16.00	Életet az Éveknek Nyugdíjas Klub	Albertfalvi Közösségi Ház	ingyenes	Albertfalvi Közösségi Ház	204-6788	

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
nov. 23. hétfő	16.00-18.00	Kelenvölgyi Férfikórus próba	Kelenvölgyi Közösségi Ház	ingyenes	Kelenvölgyi Közösségi Ház	424-5363	várják énekelni szerető férfiak jelentkezését
nov. 23. hétfő	16.00-18.00	Filmvetítés: Toronto	VI. sz. INO Gazdagréti tér 1.	ingyenes	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	06 30 831-8102	
nov. 23. hétfő	17.00-19.00	Korongozás	Senior Művészeti Központ	Részvételi díj: 600 Ft 60+kártyával: 300 Ft		309-0007	Vincze Márton szakoktató
nov. 24. kedd	Találkozó: 9.00 Móricz Zsigmond körtér, 61-es villamos megállója	Késő őszi séta a Jókai-kertbe		ingyenes	Duna-Ipoly Nemzeti Park	06 30 408-4370, sashegy@dinpig.hu vagy 372-4636 (minden hétköznap 8.00-14.00 óra között)	Jelentkezni november 20-ig lehet az alábbi elérhetőségek egyikén: 06 30 408-4370, sashegy@dinpig.hu vagy az Újbudai Szenior Programközpontban
nov. 24. kedd	09.00-10.00	Hahota jóga	Bikás park (kék sportpálya melletti füves rész)	ingyenes	Király Vilma 60+ Program önkéntes	372-4636 (minden hétköznap 8.00-14.00 óra között)	
nov. 24. kedd	09.00-10.00	Eszperantó nyelvtanfolyam kezdő	Albertfalvi Közösségi Ház	ingyenes	Albertfalvi Közösségi Ház	204-6788	
nov. 24. kedd	09.00-10.00	3-1-2 meridiántorna	Kelen Civil Közösségek Háza, 1119 Bp., Petzvál u. 42.	ingyenes	Moczó Éva 60+ Program önkéntes	372-4636 (minden hétköznap 8.00-14.00 óra között)	
nov. 24. kedd	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	
nov. 24. kedd	10.00-12.00	Kézimunka Kör	Albertfalvi Közösségi Ház	ingyenes	Albertfalvi Közösségi Ház	204-6788	

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
nov. 24. kedd	10.00–12.00	UHU rejtvényklub	Kelen Civil Közösségek Háza, 1119 Bp., Petzvál u. 42.	ingyenes	Kassai Mihályné 60+ Program önkéntes	372-4636 (minden hétköznap 8.00-14.00 óra között)	
nov. 24. kedd	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	
nov. 24. kedd	10.30-12.00	60+ feng shui klubfoglalkozás	Újbudai Szenior Programközpont	ingyenes	Kunczly Judit 60+ Program önkéntes	372-4636 (minden hétköznap 8.00-14.00 óra között)	
nov. 24. kedd	12.30-13.30	Angol társalgási klub	Újbudai Szenior Programközpont	ingyenes	Reid Augusztia 60+ Program önkéntes	372-4636 (minden hétköznap 8.00-14.00 óra között)	Társalgás különböző témákban angolul
nov. 24. kedd	12.45-15.00	60+ Gyógytorna	Albertfalvi Közösségi Ház	bérlet	Albertfalvi Közösségi Ház	204-6788	
nov. 24. kedd	14.00-16.00	AKTK Döngicsélő Nyugdíjasklub	Albertfalvi Közösségi Ház	ingyenes	Albertfalvi Közösségi Ház	204-6788	
nov. 24. kedd	14.00-19.00	Gazdagréti Sakk Klub	Gazdagréti Közösségi Ház	Gazdagréti Közösségi Ház	246-5253	ingyenes	sakkozási lehetőség férfiaknak, nőknek
nov. 24. kedd	15.00-17.00	Foltvarró tanfolyam	USZOSZ Keveháza Idősek klubja 1119 Bp., Keveháza u.6.	ingyenes	Szabó Imréné Klub vezető	786-6325	Nyíredi Judit vezetésével
nov. 24. kedd	15.00–17.00	AFÁZIA Budai Tagozat	Kelen Civil Közösségek Háza, 1119 Bp., Petzvál u. 42.	ingyenes	60+ Szilágyi György, Csathó Julianna AFÁZIA Az Újrabeszélők Egyesülete	06 30 934 8916	
nov. 24. kedd	16.00-19.00	Kerámia	Senior Művészeti Központ	Részvételi díj: 600 Ft 60+ kártyával: 300 Ft		309-0007	Preisinger Zsuzsa művésztanár
nov. 24. kedd	16.00-19.00	Kártya klub	Kelenvölgyi Közösségi Ház	ingyenes	Kelenvölgyi Közösségi Ház	424-5363	ulti, snapszer

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
nov. 25. szerda	Találkozó: 7.30 Fogaskerekű városmajori végáll.	60+ természetjárás	Budai-hegység		Kremzer Ferenc (Olajip.TE)	06 30 560-8042	
nov. 25. szerda	9.00-10.00	Senior torna	Őrmezei Községi Ház	1200 Ft/alkalom vagy 9000 Ft/hó	Őrmezei Községi Ház	309-0007	Megelőző rekreációs (tartásjavító) torna vezetői: Nádai Krisztina
nov. 25. szerda	9.00-12.00	Gazdagréti Kézimunkázók Klubja	Gazdagréti Községi Ház	Gazdagréti Községi Ház	246-5253	ingyenes	Horgolt és vert csipke, valamint hímzések készítése
nov. 25. szerda	Találkozó: 9.30 Széna tér, a Mammút I előtt	60+ természetjárás	közepesen nehéz túra a Budai-hegységben		Somóczy Szilvia (TvTE)	06 30 340-3490 és 316-7423	Előzetes jelentkezést kér!
nov. 25. szerda	9.30-10.30	Német társalgási Klub	Újbudai Szenior Programközpont	ingyenes	Adolffné Szederjei Ágnes 60+ Program önkéntes	372-4636 (minden hétköznap 8.00-14.00 óra között)	
nov. 25. szerda	10.00-10.30	3-1-2 meridiántorna	Feneketlen-tó Kómaci szobor	ingyenes	Szentgyörgyi Tamás 60+ Program önkéntes	372-4636 (minden hétköznap 8.00-14.00 óra között)	
nov. 25. szerda	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
nov. 25. szerda	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont	ingyenes	Szentgyörgyi Tamás 60+ Program önkéntes	372-4636 (minden hétköznap 8.00-14.00 óra között)	
nov. 25. szerda	12.30-13.30	Gyógytorna	Kelenvölgyi Községi Ház	1200Ft/ alkalom	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	egészségmegőrző csoportos torna Nádai Krisztina gyógytestnevelő tanár vezetésével

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
nov. 25. szerda	12.30-13.30	Pénzügyi előadás	Újbudai Szenior Programközpont	ingyenes	Újbudai Szenior Programközpont	372-4636 (minden hétköznap 8.00-14.00 óra között)	előadás pénzügyi kérdésekről, témákról
nov. 25. szerda	14.00-14.45	Izületi torna	Gazdagréti Községi Ház	Gazdagréti Községi Ház	246-5253	3800 Ft/4 alkalom, 6800 Ft/8 alkalom	kímélő torna szakképzett gyógytornász vezetésével
nov. 25. szerda	14.00-15.00	"Országjárás az Ezüstnettel" előadás az Egyesület kulturális élményeiből (Téma: Kaposvár-városi séta; Rippl-Rónai emlékház)	Újbudai Szenior Programközpont	ingyenes	Ezüstnet Egyesület	372-4636 (minden hétköznap 8.00-14.00 óra között)	
nov. 25. szerda	14.00-17.00	Kézműves foglalkozás Textil szaloncukor készítése	USZOSZ Szentimreváros Idősek Klubja 1113 Bp., Bocskai út 43-45.	ingyenes	Polgár Tiborné	789-3023	Előzetes jelentkezés szükséges
nov. 25. szerda	14.00-17.00	Kártya Klub	Kelen Civil Közösségek Háza, 1119 Bp., Petzvál u. 42.	ingyenes	Kassai Mihályné 60+ program önkéntes	372-4636 (minden hétköznap 8.00-14.00 óra között)	
nov. 25. szerda	15.00-18.00	Kártya Klub	Gazdagréti Községi Ház	Gazdagréti Községi Ház	246-5253	ingyenes	kártyajátékok
nov. 25. szerda	15.30-17.30	Albertfalvai Polgárok Köre	Albertfalvi Községi Ház	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	
nov. 25. szerda	16.00-18.00	Jogi tanácsadás	Kelenvölgyi Községi Ház	ingyenes	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	csak előzetes bejelentkezés alapján: 06 70 525-8748
nov. 25. szerda	17.30-19.30	AKH Videókészítő Kör	Albertfalvi Községi Ház	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	Várják az új érdeklődőket!
nov. 26. csütörtök	08.00-12.00	Őstermelői piac	Kelenvölgyi Községi Ház kertje			424-5363	

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
nov. 26. csütörtök	09.00-10.00	Eszperantó nyelvtanfolyam kezdő	Albertfalvi Községi Ház	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	
nov. 26. csütörtök	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	
nov. 26. csütörtök	09.00-11.00	Pilates torna kezdő, haladó	Albertfalvi Községi Ház	bérlet	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	
nov. 26. csütörtök	Találkozás: 9.30 Móricz Zsigmond körtéren, a Gombánál	60+ városismereti séták, kirándulások Látogatás a Róth Miksa Emlékmúzeumban		múzeumi belépő	Domszlai Erzsébet 60+ Program önkéntes	06 30 862-8152	A szervező előzetes jelentkezést kér a domszlai.erzsebet@gmail.com vagy a 06 30 862-8152 számon
nov. 26. csütörtök	10.00-12.00	Eszperantó haladó tanfolyam	Albertfalvi Községi Ház	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	
nov. 26. csütörtök	13.00-17.00	Kreatív irodalmi délután Markó Mónikával	USZOSZ Albertfalva Idősek Klubja 1116.Bp. Kisújszállás u. 10.	ingyenes	Pap-Dávid Anna	789-2951	
nov. 26. csütörtök	14.00-19.00	Gazdagréti Sakk Klub	Gazdagréti Községi Ház	Gazdagréti Községi Ház	246-5253	ingyenes	sakkozási lehetőség férfiaknak, nőknek
nov. 26. csütörtök	15.00-17.00	Adventi koszorúk készítése	USZOSZ Gazdagréti Idősek Klubja 1118 Budapest, Gazdagréti tér 1.	ingyenes	Konkoly Katalin gondozónő	786-6084	Rendhagyó adventi koszorúk készítése
nov. 26. csütörtök	15.15-16.45	ETKA joga	Albertfalvi Községi Ház	650 Ft/alkalom 60+	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	
nov. 26. csütörtök	16.00-18.00	Horgász klub	Kelenvölgyi Községi Ház	ingyenes	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	a Kéktó téri horgásztó horgászainak klubja



Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
nov. 26. csütörtök	18.00-20.30	60+ társasjáték- és kártyaklub	Hadik Kávéház különterme (Galéria)	ingyenes	Borsóthy-Gaál Edit	borsothy.edit@gmail.com	A nagy érdeklődésre és megnövekedett létszámra való tekintettel, kérjük, hogy aki tud, hozzon magával kártyát. Örömmel vesszük, ha valaki a kedvenc társasjátékát is magával hozza, és gazdagítja vele az est játékainak kínálatát.
nov. 27. péntek	8.30-9.30	Senior torna	Őrmezei Községi Ház	1200 Ft/alkalom vagy 9000 Ft/hó	Őrmezei Községi Ház	309-0007	Megelőző rekreációs (tartásjavító) torna vezet: Nádai Krisztina
nov. 27. péntek	10.00-10.30	3-1-2 meridiántorna	Őrmezei Községi Ház	ingyenes	Őrmezei Községi Ház	06 20 467-8031	Egészségmegőrzés tradicionális kínai gyakorlatokkal, vezet: Balogné Gabi
nov. 27. péntek	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont	ingyenes	Szentes Rezső 60+ Program önkéntes	372-4636 (minden hétköznap 8.00-14.00 óra között)	
nov. 27. péntek	10.00-11.00	Pilates torna	Kelenvölgyi Községi Ház	6000 Ft	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	10 alkalmas turnus
nov. 27. péntek	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont	ingyenes	Szentes Rezső 60+ Program önkéntes	372-4636 (minden hétköznap 8.00-14.00 óra között)	
nov. 27. péntek	15.00-15.45	60+ kímélő torna zenével	Gazdagréti Községi Ház	Gazdagréti Községi Ház	246-5253	200 Ft/alkalom, 2000 Ft/10 alkalmas bérlet	Majorszky Klára gyógytestnevelő vezetésével. További info: 06 20 443-7048
nov. 27. péntek	17.00-19.00	Rajz- és festőstúdió	Albertfalvi Községi Ház	4800 Ft/hónap	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
nov. 28. szombat	Találkozó: 8.15 Széll Kálmán tér 61-es vill.	60+ természetjárás	Budai-hg., Remeteszőlős- Nagykopasz- Budakeszi Arborétum 11 km, 300 m		Joó Ferenc (Műanyag SC)	06 20 414-1621	Előzetes jelentkezést kér!
nov. 28. szombat	18.00-19.00	Bálint Márta előadóestje	Őrmezei Községi Ház	Belépő: 1000 Ft Diák/nyugdíjas: 500 Ft	Őrmezei Községi Ház	309-0007	Egyedül Székely János 677 sora
nov. 28. szombat	19.00-01.00	Katalin bál Bakacsi Béla élőzenéjével	Albertfalvi Községi Ház	1600 Ft	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	
nov. 29. vasárnap	Találkozó: 7.20 Széll Kálmán tér metro	60+ természetjárás	Budai hg, Húvösvölgy-Vihar hegy- Hármashatár hegy-Óbuda		Kremzer Ferenc (Olajip.TE)	06 30 560-8042	
nov. 29. vasárnap	8.00-9.00	Katolikus Szentmise	Őrmezei Községi Ház		Morus Szent Tamás Egyesület		Kelenföldi Szent Gellért plébánia felügyelete mellett
nov. 29. vasárnap	Találkozó: 9.30 Széna tér, a Mammut I előtt	60+ természetjárás	közepesen nehéz túra a Budai-hegységben		Somóczi Szilvia (TvTE)	06 30 340-3490 és 316-7423	Előzetes jelentkezést kér!
nov. 29. vasárnap	10.00-12.00	Református Istentisztelet	Őrmezei Községi Ház		Őrmezei Református Misszió	780-6083	Lelkipásztor: Faragó Dávid
nov. 30. hétfő	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 vezeti: Nádai Krisztina
nov. 30. hétfő	08.45-10.00	Német társalgási Klub	Albertfalvi Községi Ház	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	
nov. 30. hétfő	09.05-09.50	Hahota jóga	Újbudai Szenior Programközpont	ingyenes	Domján Ferenc 60+ Program önkéntes	372-4636 (minden hétköznap 8.00-14.00 óra között)	

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
nov. 30. hétfő	10.00-10.30	3-1-2 meridiántorna	Őrmezei Községi Ház	ingyenes	Őrmezei Községi Ház	06 20 467-8031	Egészségmegőrzés tradicionális kínai gyakorlatokkal, vezető: Balogné Gabi
nov. 30. hétfő	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont	ingyenes	Sancz Klára Lujza 60+ Program önkéntes	372-4636 (minden hétköznap 8.00-14.00 óra között)	
nov. 30. hétfő	10.00-12.00	60+ Szabadidő- és kártyaklub	Gazdagréti Községi Ház	Gazdagréti Községi Ház	246-5253	ingyenes	kártyajátékok, társasjátékok, kötetlen beszélgetés
nov. 30. hétfő	11.00-11.30	3-1-2 meridiántorna	Albertfalvi Községi Ház	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	
nov. 30. hétfő	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont	ingyenes	Sancz Klára Lujza 60+ Program önkéntes	372-4636 (minden hétköznap 8.00-14.00 óra között)	
nov. 30. hétfő	11.00-12.00	Nordic walking	Gazdagréti Községi Ház	Gazdagréti Községi Ház	246-5253	1000 Ft/5 alkalmas bérlet	nordic walking oktatás és séta Majorszky Klára szakképzett vezetővel. A botokat a Gazdagréti Összefogás Egyesület biztosítja. További info: 06 20 443-7048
nov. 30. hétfő	13.00-14.00	Relaxációs tanfolyam (kezdő szint)	Újbudai Szenior Programközpont	ingyenes	Újbudai Szenior Programközpont	372-4636 (minden hétköznap 8.00-14.00 óra között)	6 alkalmas relaxációs tanfolyam kezdőknek. (tanfolyam kezdete: nov. 2.)
nov. 30. hétfő	14.00-14.45	Izületi torna	Gazdagréti Községi Ház	Gazdagréti Községi Ház	246-5253	3800 Ft/4 alkalom, 6800 Ft/8 alkalom	kímélő torna szakképzett gyógytornász vezetésével

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
nov. 30. hétfő	14.00-15.00	Relaxációs tanfolyam (haladó szint)	Újbudai Szenior Programközpont	ingyenes	Újbudai Szenior Programközpont	372-4636 (minden hétköznap 8.00-14.00 óra között)	Azokat az érdeklődőket várjuk a haladó csoportba, akik már részt vettek korábban 60+ relaxációs tanfolyamon.
nov. 30. hétfő	14.00-16.00	Életet az Éveknek Nyugdíjas Klub	Albertfalvi Közösségi Ház	ingyenes	Albertfalvi Közösségi Ház	204-6788	
nov. 30. hétfő	15.30-17.00	60+ egészségklub	Újbudai Szenior Programközpont	ingyenes		372-4636 (minden hétköznap 8.00-14.00 óra között)	klubfoglalkozás, beszélgetés, előadások az egészség területéről szakemberekkel
nov. 30. hétfő	16.00-18.00	Kelenvölgyi Férfikórus próba	Kelenvölgyi Közösségi Ház	ingyenes	Kelenvölgyi Közösségi Ház	424-5363	várják énekelni szerető férfiak jelentkezését
nov. 30. hétfő	17.00-19.00	Korongozás	Senior Művészeti Központ	Részvételi díj: 600 Ft 60+ kártyával: 300 Ft		309-0007	Vincze Márton szakoktató
nov. 30. hétfő	17.00-19.00	Világjáró Klub	Gazdagréti Közösségi Ház	Gazdagréti Közösségi Ház	246-5253	ingyenes	Pál Tamás ötletgazda vezetésével a Világjáró Klub novemberi témája: Grúzia (előadó: Garáné dr. Nagy
nov. 30. hétfő	17.30-19.30	AKH Opera- és Dalstúdió próba	Albertfalvi Közösségi Ház	ingyenes	Albertfalvi Közösségi Ház	204-6788	Várják az új érdeklődőket!