



## ÚJBUDA 60+ PROGRAM 2015. DECEMBER HAVI PROGRAMLISTA



Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
dec. 1. kedd	09.00-10.00	Izületi torna Horváth Péter tanár vezetésével	Csiki-hegyek utcai általános iskola	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	06 30 831-8102	2500Ft/5alk.; 5000Ft/10 alk.	
dec. 1. kedd	09.00-10.00	3-1-2 meridiántorna	Kelen Civil Közösségek Háza	Moczó Éva	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	ingyenes	
dec. 1. kedd	09.00-10.00	Eszperantó nyelvtanfolyam - kezdő	Albertfalvi Közösségi Ház	Albertfalvi Közösségi Ház	204-6788	ingyenes	
dec. 1. kedd	10.00	A hónap alkotója: Tóth Ferenc	Albertfalvi Közösségi Ház	Albertfalvi Közösségi Ház	204-6788	ingyenes	
dec. 1. kedd	10.00-12.00	60+ Szabadidő- és kártyaklub	Gazdagréti Közösségi Ház	Gazdagréti Közösségi Ház	246-5253	ingyenes	kártyajátékok, társasjátékok, kötetlen beszélgetés
dec. 1. kedd	10.00-12.00	Kézimunka Kör	Albertfalvi Közösségi Ház	Albertfalvi Közösségi Ház	204-6788	ingyenes	
dec. 1. kedd	10.00-12.00	UHU rejtvényklub	Kelen Civil Közösségek Háza	Kassai Mihályné 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	ingyenes	rejtvények és tarokk kártya kezdőknek is!

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
dec. 1. kedd	12.30-13.30	Angol társalgási klub	Újbudai Szenior Programközpont	Reid Augusztia 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	ingyenes	
dec. 1. kedd	12.45-15.00	60+ Gyógytorna	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	bérlet	
dec. 1. kedd	14.00-16.00	AKTK Döngicsélő Nyugdíjasklub	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	ingyenes	
dec. 1. kedd	14.00-16.00	AKTK Döngicsélő Nyugdíjasklub	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	ingyenes	
dec. 1. kedd	14.00-17.00	Karácsonyi dekorációk készítése	USZOSZ Keveháza Idősek klubja (1119 Bp., Keveháza u. 6.)	Szabó Imréné Klub vezető	786-6328	ingyenes	ajtódísz, készítése
dec. 1. kedd	14.00-17.00	A digitális fotózás elsajátítása, a képek javítási lehetőségeinek megtanulása. Jó idő esetén fotóséta!	Újbudai Szenior Programközpont	Újbuda 60+ Médiaműhely Fotósok (Áment Zsóka)	351-4276	ingyenes	Nagyterem
dec. 1. kedd	14.00-19.00	Gazdagréti Sakk Klub	Gazdagréti Községi Ház	Gazdagréti Községi Ház	246-5253	ingyenes	sakkozási lehetőség férfiaknak, nőknek
dec. 1. kedd	15.00-17.00	AFÁZIA Budai Tagozat	Kelen Civil Közösségek Háza	60+ Szilágyi György, Csathó Julianna/ AFÁZIA- Az Újrabeszélők Egyesülete	06 30 934-8916	ingyenes	
dec. 1. kedd	16.00-19.00	Kerámia	Senior Művészeti Központ	Senior Művészeti Központ	309-0007	Részvételi díj: 600 Ft; 60+kártyával: 300 Ft	Preisinger Zsuzsa művésztanár
dec. 1. kedd	16.00-19.00	Kártya klub	Kelenvölgyi Községi Ház	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	ingyenes	ulti, snapszer
dec. 2. szerda	Találkozó: 7.30 Fogaskerekű városmajori végáll.	60+ természetjárás	túra a Budai hegységben	Kremzer Ferenc (Olajip.TE)	06 30 560-8042		

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
dec. 2. szerda	09.00-10.00	Senior torna	Őrmezei Községi Ház	Őrmezei Községi Ház	309-0007	1200 Ft/alkalom vagy 9000 Ft/hó	Megelőző rekreációs (tartásjavító) torna vezeti: Náдай Krisztina
dec. 2. szerda	09.00-12.00	Gazdagréti Kézimunkázók Klubja	Gazdagréti Községi Ház	Gazdagréti Községi Ház	246-5253	ingyenes	Horgolt és vert csipke, valamint hímzések készítése
dec. 2. szerda	Találkozó: 09.30 Széll Kálmán tér, 61-es vill. (Hűvösvgy. felé)	60+ természetjárás	közepesen nehéz túra a Budai hegységben	Somóczi Szilvia (TvTE)	06 30 340-3490 és 316-7423		Előzetes jelentkezést kér!
dec. 2. szerda	Találkozás: Gellért tér, 17-es (villamospótló) busz végállomásánál. A busz 9:30-kor indul	Látogatás a Kiscelli Múzeumban. Szakvezetéssel megismerjük a múzeum épület-történetét és bejárjuk tereit		Domoszlai Erzsébet 60+ Program önkéntes	06 30 862-8152; domoszlai.erzsebet@gmail.com	Költség: belépő + vezetés: nyugdíjas: 700 Ft /fő, 70 év felett 200 Ft/fő	Időjárásnak megfelelő öltözet és kényelmes cipő ajánlott! A program kb. 13 óráig tart.
dec. 2. szerda	10.00-10.30	3-1-2 meridiántorna	Őrmezei Községi Ház	Őrmezei Községi Ház	06 20 467-8031	ingyenes	Egészségmegőrzés tradicionális kínai gyakorlatokkal, vezeti: Baloghné Gabi
dec. 2. szerda	10.00-10.30	3-1-2 meridiántorna	Feneketlen-tó Kőmaci szobor	Szentgyörgyi Tamás 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	ingyenes	
dec. 2. szerda	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont	Szentgyörgyi Tamás 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	ingyenes	

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
dec. 2. szerda	11.30-13.00	Pénzügyi tanácsadás	Újbudai Szenior Programközpont	Újbudai Szenior Programközpont	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	ingyenes	Előzetes jelentkezés szükséges!
dec. 2. szerda	12.30-13.30	Gyógytorna	Kelenvölgyi Községi Ház	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	1200Ft/ alkalom	egészségmegőrző csoportos torna Nádai Krisztina gyógytestnevelő tanár vezetésével
dec. 2. szerda	13.30-15.30	Dietetikai tanácsadás	Újbudai Szenior Programközpont	Újbudai Szenior Programközpont	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	ingyenes	Előzetes jelentkezés szükséges!
dec. 2. 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
dec. 2. szerda	14.00–15.00	„Országjárás az Ezüstnet Egyesülettel" előadás-válogatás az Egyesület kulturális emlényeiből: Ozora – Pipo Vár - Simontornya - Vár - Dunaföldvár	Újbudai Szenior Programközpont	Ezüstnet Egyesület	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	ingyenes	
dec. 2. szerda	14.00–15.00	Bridzs tanulása	Kelen Civil Közösségek Háza	Tichy-Rács József oktató	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon		
dec. 2. szerda	14.00-16.00	Ezüst klub	Őrmezei Községi Ház	Őrmezei Községi Ház	309-0007	ingyenes	Társalgási klub
dec. 2. szerda	14.00-17.00	Karácsonyi agyagozás	USZOSZ Szentimreváros Idősek klubja 1113 Bp., Bocskai út 43-45.	Polgár Tiborné	789-3022	500 Ft	Előzetes bejelentkezés szükséges!

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
dec. 2. szerda	14.00–17.00	Kártya Klub	Kelen Civil Közösségek Háza	Kassai Mihályné 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	ingyenes	rögbi, kanasza, bridzs, stb.
dec. 2. szerda	15.00-18.00	Kártya Klub	Gazdagréti Községi Ház	Gazdagréti Községi Ház	246-5253	ingyenes	kártyajátékok
dec. 2. szerda	15.30-17.30	Albertfalvai Polgárok Köre	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	ingyenes	
dec. 2. szerda	16.00-17.00	Tóth Ferenc: Valóságtól az abszurdig	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	ingyenes	
dec. 2. szerda	16.00-18.00	Jogi tanácsadás	Kelenvölgyi Községi Ház	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	ingyenes	csak előzetes bejelentkezés alapján: 06 70 525-8748
dec. 2. szerda	17.30-20.00	AKH Videókészítő Kör	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	ingyenes	Várják az új érdeklődőket!
dec. 3. csütörtök	08.00-12.00	Őstermelői piac	Kelenvölgyi Községi Ház kertje		424-5363		
dec. 3. csütörtök	09.00-10.00	Eszperantó Klub	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	ingyenes	
dec. 3. csütörtök	09.00-10.00	Izületi torna Horváth Péter tanár vezetésével	Csiki-hegyek utcai általános iskola	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	06 30 831-8102	2500Ft/5alk.; 5000Ft/10 alk.	
dec. 3. csütörtök	10.00-11.00	Eszperantó nyelvtanfolyam - haladó	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	ingyenes	
dec. 3. csütörtök	10.00-12.15	Pilates-intim torna – kezdő	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	bérlet	
dec. 3. csütörtök	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
dec. 3. csütörtök	15.00-17.00	Kézműves foglalkozás	USZOSZ Gazdagréti Idősek Klubja 1118 Budapest, Gazdagréti tér 1.	Geréb Gerda klubvezető	786 - 6084	ingyenes	Rendhagyó csomagolási módok a fa alá
dec. 3. csütörtök	15.00-17.30	Szavak varázsa irodalmi alkotóműhely	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	ingyenes	Várják az új érdeklődőket!
dec. 3. csütörtök	15.15-16.45	ETKA jóga	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	650 Ft/alkalom 60+	
dec. 3. csütörtök	16.00-18.00	Horgász klub	Kelenvölgyi Községi Ház	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	ingyenes	a Kéktó téri horgásztó horgászainak klubja
dec. 3. csütörtök	19.30-20.00	Újbudai Fészek Klub	Őrmezei Községi Ház	Őrmezei Községi Ház	309-0007	Belépő: 600 Ft, Diák/nyugdíjas: 300 Ft	Szín/T/Vallunk Vendég: Pásztor Erzsi színművész
dec. 4. péntek	08.30-9.30	Senior torna	Őrmezei Községi Ház	Őrmezei Községi Ház	309-0007	1200 Ft/alkalom vagy 9000 Ft/hó	Megelőző rekreációs (tartásjavító) torna vezeti: Náday Krisztina
dec. 4. péntek	10.00-10.30	3-1-2 meridiántorna	Őrmezei Községi Ház	Őrmezei Községi Ház	06 20 467-8031	ingyenes	Egészségmegőrzés tradicionális kínai gyakorlatokkal, vezeti: Baloghné Gabi
dec. 4. péntek	10.00-11.00	Pilates + Intim torna	Kelenvölgyi Községi Ház	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	6000 Ft	10 alkalmas turnus / utolsó alkalom
dec. 4. péntek	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont	Szentes Rezső 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	ingyenes	
dec. 4. péntek	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont	Szentes Rezső 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	ingyenes	

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
dec. 4. 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
dec. 4. péntek	16.00-18.00	Újbudai Botladozók Táncház	Őrmezei Községi Ház	Őrmezei Községi Ház	309-0007	Belépő: 300 Ft	Fellép a Cavinton Táncsoport
dec. 4. péntek	17.00-18.00	Wiegner Mária Stúdió kiállításának megnyitója	Őrmezei Községi Ház	Őrmezei Községi Ház	309-0007	A belépés ingyenes	A Stúdió tárlatának divatbemutatóval egybekötött megnyitója
dec. 4. péntek	17.00-19.00	Rajz- és festőstúdió	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	4800 Ft/hónap	
dec. 4. péntek	17.30	Adventi tárlat "a Rét" Galériában	Gazdagréti Községi Ház	Gazdagréti Községi Ház	246-5253	ingyenes	Selymes Karácsony - Székely Ildikó selyemfestő kiállítása sálkötési bemutatóval, a selyem történetéről kiselőadással
dec. 4. péntek	18.00-19.00	A Kelenvölgyi Festőiskola közös év végi tárlatának megnyitója	Kelenvölgyi Községi Ház	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	ingyenes	Megtekinthető: december 18-ig, munkanapokon 10 és 16 óra között a programok függvényében
dec. 4. péntek	18.00-20.00	Autómodell-gyűjtők klubja	Kelenvölgyi Községi Ház	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	ingyenes	tapasztalatcsere az autómódellekről
dec. 5. szombat	Találkozó: 09.10 Kelenföld Volán pu.	60+ természetjárás	Budai-hg., Biatorbágy e.h. - Nyakas kő - Viadukt - Biatorbágy v.áll.		Rácz Erzsébet (CAOLA)	06 20 542-2148 és 720-3627	Előzetes jelentkezést kér!
dec. 5. szombat	10.00-11.00	Ákom-Bákom Bábcsoport: A didergő király bábelőadás	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	600 Ft/fő	Családi program Mikulásra

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
dec. 5. szombat	10.00-12.00	Adventi családi délelőtt	Őrmezei Községi Ház	Őrmezei Községi Ház	309-0007	Belépő: 300 Ft, 3 év alatt ingyenes	Karácsonyi kézműves készülődés a Cavinton Néptáncgyűjtéssel
dec. 5. szombat	12.00-13.00	60+ Médiaműhely rádiósainak magazinműsora a Civil Rádióban ISMÉTLÉS	Civil Rádió FM 98.0	Újbuda 60+ Médiaműhely (Kéri Juli)	06 30 453 87-55	ingyenes	
dec. 5. szombat	18.00-19.00	Én, szegény Sudár Anna	Kelenvölgyi Községi Ház	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	Belépő 1400 Ft, diák és nyugdíjas 700 Ft	színházi előadás
dec. 6. vasárnap	08.00-09.00	Katolikus Szentmise	Őrmezei Községi Ház	Morus Szent Tamás Egyesület			Kelenföldi Szent Gellért plébánia felügyelete mellett
dec. 6. vasárnap	Találkozó: 09.30 Széll Kálmán tér, 61-es vill. (Hűvösvgy. felé)	60+ természetjárás	közepesen nehéz túra a Budai hegységben		Somóczi Szilvia (TvTE)	06 30 340-3490 és 316-7423	Előzetes jelentkezést kér!
dec. 6. vasárnap	10.00-12.00	Református Istentisztelet	Őrmezei Községi Ház	Őrmezői Református Misszió	780-6083		Lelkipásztor: Faragó Dávid
dec. 7. hétfő	08.30-09.30	Senior torna	Őrmezei Községi Ház	Őrmezei Községi Ház	309-0007	1200 Ft/alkalom vagy 9000 Ft/hó	Megelőző rekreációs (tartásjavító) torna vezetői: Nádai Krisztina
dec. 7. hétfő	08.45-10.00	Német társalgási Klub	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	ingyenes	
dec. 7. hétfő	09.05-09.50	Hahota jóga	Újbudai Szenior Programközpont	Domján Ferenc 60+ Program önkéntes	minden hétköznapi 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	ingyenes	
dec. 7. hétfő	10.00-10.30	3-1-2 meridiántorna	Őrmezei Községi Ház	Őrmezei Községi Ház	06 20 467-8031	ingyenes	Egészségmegőrzés tradicionális kínai gyakorlatokkal, vezetői: Balogné Gabi



Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
dec. 7. hétfő	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont	Sancz Klára Lujza 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	ingyenes	
dec. 7. hétfő	11.00-11.30	3-1-2 meridiántorna	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	ingyenes	
dec. 7. hétfő	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont	Sancz Klára Lujza 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	ingyenes	
dec. 7. 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: 20/443-7048
dec. 7. hétfő	13.00-14.00	Relaxációs tanfolyam kezdő	Újbudai Szenior Programközpont	Újbudai Szenior Programközpont	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	ingyenes	
dec. 7. 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
dec. 7. hétfő	14.00-15.00	Relaxációs tanfolyam haladó	Újbudai Szenior Programközpont	Újbudai Szenior Programközpont	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	ingyenes	
dec. 7. hétfő	14.00-16.00	Életet az Éveknek Nyugdíjas Klub	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	ingyenes	
dec. 7. hétfő	14.00-16.00	60+ Szabadidő- és kártyaklub	Gazdagréti Községi Ház	Gazdagréti Községi Ház	246-5253	ingyenes	kártyajátékok, társasjátékok, kötetlen beszélgetés

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Résztvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
dec. 7. hétfő	15.30-17.00	60+ Egészségklub Téma: A szív ritmuszavarai, a szívmegeállás Az időskori elesések okai, következményei. Az izomerő fontossága az esések megelőzésében.	Újbudai Szenior Programközpont		minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	ingyenes	előadások egészségügyi témákban szakemberektől
dec. 7. hétfő	15.30	Rejtvényfejtő klub	Polgármesteri Hivatal külön helyiségében (Bp. XI. ker. Zsombolyai u. 5.)		Gabonyi Erika (Újbuda Önkormányzata) 372-3482	ingyenes	
dec. 7. hétfő	16.00-18.00	Filmvetítés: New York	USZOSZ Gazdagréti Idősek Klubja	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	06 30 831-8102	ingyenes	
dec. 7. hétfő	16.00-18.00	Kelenvölgyi Férfikórus próba	Kelenvölgyi Községi Ház	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	ingyenes	várják énekelni szerető férfiak jelentkezését
dec. 7. hétfő	17.00-19.00	Korongozás	Senior Művészeti Központ	Senior Művészeti Központ	309-0007	Résztvételi díj: 600 Ft 60+kártyával: 300 Ft	Vincze Márton szakoktató
dec. 7. hétfő	17.00-19.00	Keresztrejtvényfejtők Klubja	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	ingyenes	
dec. 8. kedd	09.00-10.00	Német társalgási klub	Újbudai Szenior Programközpont	Adolffné Szederjei Ágnes 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	ingyenes	
dec. 8. kedd	09.00-10.00	3-1-2 meridiántorna	Kelen Civil Községek Háza	Moczó Éva 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	ingyenes	
dec. 8. kedd	09.00-10.00	Izületi torna Horváth Péter tanár vezetésével	Csiki-hegyek utcai általános iskola	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	06 30 831-8102	2500Ft/5alk.; 5000Ft/10 alk.	
dec. 8. kedd	10.00-12.00	Kézimunka Kör	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	ingyenes	

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
dec. 8. kedd	10.00-12.00	60+ Szabadidő- és kártyaklub	Gazdagréti Községi Ház	Gazdagréti Községi Ház	246-5253	ingyenes	kártyajátékok, társasjátékok, kötetlen beszélgetés
dec. 8. kedd	10.00-12.00	A digitális fotók számítógépes javításának lehetőségei. Laptop ajánlott!	Alberfalvi Községi Ház	Újbuda 60+ Médiaműhely Fotósok (Áment Zsóka)	06 70 261-0369	ingyenes	
dec. 8. kedd	10.30-12.00	60+ feng shui klubfoglalkozás	Újbudai Szenior Programközpont	Kunczly Judit 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	ingyenes	
dec. 8. kedd	12.30-13.30	Angol társalgási klub	Újbudai Szenior Programközpont	Dutka Imre 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	ingyenes	
dec. 8. kedd	12.45-15.00	60+ Gyógytorna	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	bérlet	
dec. 8. kedd	14.00-15.30	Táplálkozási tanfolyam Téma: Egészségmegőrzés hitek, tévhitek	Újbudai Szenior Programközpont	Újbudai Szenior Programközpont	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	ingyenes	
dec. 8. kedd	14.00-16.00	AKTK Döngicsélő Nyugdíjasklub	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	ingyenes	
dec. 8. kedd	14.00-19.00	Gazdagréti Sakk Klub	Gazdagréti Községi Ház	Gazdagréti Községi Ház	246-5253	ingyenes	sakkozási lehetőség férfiaknak, nőknek
dec. 8. kedd	15.00-17.00	AFÁZIA Budai Tagozat	Kelen Civil Közösségek Háza	Szilágyi György, Csathó Julianna AFÁZIA Az Újrabeszélők Egyesülete	06 30-934 8916	ingyenes	
dec. 8. kedd	16.00-19.00	Kerámia	Senior Művészeti Központ	60+program	309-0007	Részvételi díj: 600 Ft 60+ kártyával: 300 Ft	Preisinger Zsuzsa művésztanár
dec. 8. kedd	16.00-19.00	Kártya klub	Kelenvölgyi Községi Ház	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	ingyenes	ulti, snapszer

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Résztvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
dec. 8. kedd	18.00-19.30	Zsolti bácsi konyhája – gasztroklub	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	ingyenes	
dec. 9. szerda	Találkozó: 07.30 a Fogaskerekű városmajori végáll.	60+ természetjárás	túra a Budai-hegységben		Kremzer Ferenc (Olajip.TE)	06 30 560-8042	
dec. 9. szerda	09.00-12.00	Gazdagréti Kézimunkázók Klubja	Gazdagréti Községi Ház	Gazdagréti Községi Ház	246-5253	ingyenes	Horgolt és vert csipke, valamint hímzések készítése
dec. 9. szerda	09.00-10.00	Bűnmegelőzési előadás	Újbudai Szenior Programközpont	XI. kerületi rendőrkapitányság	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	ingyenes	előadás aktuális bűnügyi kérdésekről, megoldásokról
dec. 9. szerda	09.00-10.00	Senior torna	Őrmezei Községi Ház	Őrmezei Községi Ház	309-0007	1200 Ft/alkalom vagy 9000 Ft/hó	Megelőző rekreációs (tartásjavító) torna vezetői: Náday Krisztina
dec. 9. szerda	Találkozás/indulás: 09:15 Gomba, Móricz Zsigmond körtér	Ismerkedés Pesterzsébettel	Helytörténeti gyűjtemény, Városháza, Gaál Imre Galéria: Molnár-C. Pál kiállítás megtekintése, Szent Erzsébet templom	Domoszlai Erzsébet 60+ Program önkéntes	06 30 862-8152; domoszlai.erszebet@gmail.com	Költség: 200 Ft/fő	Időjárásnak megfelelő öltözet és kényelmes cipő ajánlott. A program kb. 14 óráig tart.
dec. 9. szerda	Találkozó: 09.30 Széll Kálmán tér, 61-es vill. (Hűvösvgy. felé)	60+ természetjárás	közepesen nehéz túra a Budai-hegységben		Somóczy Szilvia (TvTE)	06 30 3403490 és 316-7423	Előzetes jelentkezést kér!
dec. 9. szerda	10.00-10.30	3-1-2 meridiántorna	Őrmezei Községi Ház	Őrmezei Községi Ház	06 20 467-8031	ingyenes	Egészségmegőrzés tradicionális kínai gyakorlatokkal, vezetői: Baloghné Gabi

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
dec. 9. szerda	10.00-10.30	3-1-2 meridiántorna	Feneketlen-tó Kőmaci szobor	Szentgyörgyi Tamás 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	ingyenes	
dec. 9. szerda	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont	Szentgyörgyi Tamás 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	ingyenes	
dec. 9. szerda	12.30-13.30	Pénzügyi előadás	Újbudai Szenior Programközpont	Újbudai Szenior Programközpont	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	ingyenes	
dec. 9. szerda	12.30-13.30	Gyógytorna	Kelenvölgyi Községi Ház	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	1200 Ft/alkalom	egészségmegőrző csoportos torna Nádai Krisztina gyógytestnevelő tanár vezetésével
dec. 9. 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
dec. 9. szerda	14.00–15.00	"Természet az irodalomban" interkatív előadás	Újbudai Szenior Programközpontban	Duna-Ipoly Nemzeti Park	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	ingyenes	
dec. 9. szerda	14.00–15.00	Bridzs tanulása	Kelen Civil Községek Háza	Tichy-Rács József oktató	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	ingyenes	
dec. 9. szerda	14.00–17.00	Kártya Klub – Kelen Civil Községek Háza:	Kelen Civil Községek Háza	Kassai Mihályné 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	ingyenes	rögbi, kanasza, bridzs, stb.
dec. 9. szerda	15.00-18.00	Kártya Klub	Gazdagréti Községi Ház	Gazdagréti Községi Ház	246-5253	ingyenes	kártyajátékok

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
dec. 9. szerda	15.30-17.30	Albertfalvai Polgárok Köre	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	ingyenes	
dec. 9. szerda	16.00-18.00	Jogi tanácsadás	Kelenvölgyi Községi Ház	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	ingyenes	csak előzetes bejelentkezés alapján: 06 70 525-8748
dec. 9. szerda	17.30-20.00	AKH Videókészítő Kör	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	ingyenes	Várják az új érdeklődőket!
dec. 9. szerda	18.00-20.00	Kiállítás megnyitó - Matkócsik András filmoperatőr Előképek egy életmű tárlathoz című fotókiállítása	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	ingyenes	
dec. 10. csütörtök	08.00-12.00	Őstermelői piac	Kelenvölgyi Községi Ház kertje		424-5363		
dec. 10. csütörtök	09.00-10.00	Izületi torna Horváth Péter tanár vezetésével	Csiki-hegyek utcai általános iskola	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	06 30 831-8102	2500 Ft/5 alk.; 5000 Ft/10 alk.	
dec. 10. csütörtök	09.00-10.00	Eszperantó nyelvtanfolyam - kezdő	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	ingyenes	
dec. 10. csütörtök	10.00-12.00	Eszperantó haladó nyelvtanfolyam	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	ingyenes	
dec. 10. csütörtök	10.00-12.15	Pilates-intim torna – kezdő	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	bérlet	
dec. 10. csütörtök	13.30-17.00	Origami Barkó Magdolna vezetésével	USZOSZ Szentimreváros Idősek klubja 1113 Bp., Bocskai út 43-45.	Polgár Tiborné	789-3022	ingyenes	
dec. 10. csütörtök	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
dec. 10. csütörtök	14.30-16.30	Német társalgási klub	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	ingyenes	
dec. 10. csütörtök	15.00-17.00	Kézműves foglalkozás	USZOSZ Gazdagréti Idősek Klubja 1118 Budapest, Gazdagréti tér 1.	Konkoly Katalin	786 - 6084	ingyenes	Karácsonyi díszítések készítése
dec. 10. csütörtök	15.15-16.45	ETKA jóga	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	650 Ft/alkalom 60+	
dec. 10. csütörtök	16.00-18.00	Horgász klub	Kelenvölgyi Községi Ház	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	ingyenes	a Kéktó téri horgásztó horgászainak klubja
dec. 10. csütörtök	18.00-21.30	Filmklub	USZOSZ Szentimreváros Idősek klubja 1113 Bp., Bocskai út 43-45.	Törökné Jordán Katalin	tjkatalin@gmail.com	ingyenes	Filmvetítés DVD-ről
dec. 11. péntek	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont	Szentes Rezső 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	ingyenes	
dec. 11. péntek	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont	Szentes Rezső 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	ingyenes	
dec. 11. péntek	12.30-14.00	60+ Mentálhigiénés Program Téma: A hatékony kommunikáció elemei	Újbudai Szenior Programközpont	Újbudai Szenior Programközpont	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	ingyenes	előadás és csoportos beszélgetés pszichológus vezetésével
dec. 11. 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
dec. 11. péntek	17.00-19.00	Rajz- és festőstúdió	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	4500 Ft/hónap	

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
dec. 11. péntek	18.00-19.00	„Szép karácsony eljö”	Őrmezei Községi Ház	Őrmezei Községi Ház	309-0007	Belépő: 1000 Ft nyugdíjas/diák: 500 Ft	Matuz Gergely fuvolaművész ünnepi koncertje
dec. 11. péntek	18.00-19.00	Liszt-Est Oravecz György zongoraművész koncertje	Kelenvölgyi Községi Ház	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	Belépő 800 Ft, diák és nyugdíjas: 500 Ft	
dec. 12. szombat	18.00-19.00	Téli koncert - Oravecz Görgy zongoraművész Liszt Ferenc estje	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	ingyenes	
dec. 12. szombat	19.00-20.00	Flamenco Est	Őrmezei Községi Ház	Őrmezei Községi Ház	309-0007	Belépő: 1000 Ft	Bajnay Beáta és az Adebaran Kompánia növényékei
dec. 13. vasárnap	08.00-09.00	Katolikus Szentmise	Őrmezei Községi Ház	Morus Szent Tamás Egyesület			Kelenföldi Szent Gellért plébánia felügyelete mellett
dec. 13. vasárnap	08.00-12.00	Autómodell börze	Kelenvölgyi Községi Ház	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	Látogatóknak ingyenes	
dec. 13. vasárnap	Találkozó: 08.45 Batthyány tér, HÉV	60+ természetjárás	Visegrádi hg., Pomáz - Kő hegy - Szentendre, 11 km, 270 m		Kiss Robin (Műanyag SC)	06 30 538-5591	
dec. 13. vasárnap	Találkozó: 09.30 Széll Kálmán tér, 61-es vill. (Hűvösvgy. felé)	60+ természetjárás	közepesen nehéz túra a Budai hegységben	Somóczy Szilvia (TvTE)	06 30 340-3490 és 316- 7423		Előzetes jelentkezést kér!
dec. 13. vasárnap	Találkozó: 09.30 a Zsidó Múzeum előtt (Dohány utca)	Múzeumlátogatás	Zsidó Múzeum és Zsinagóga	Bán Andrásné (CAOLA)	06 70 388-9463	2,650 Ft	Előzetes jelentkezést kér!
dec. 13. vasárnap	10.00-12.00	Református Istentisztelet	Őrmezei Községi Ház	Őrmezői Református Misszió	780-6083		Lelkipásztor: Faragó Dávid



Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
dec. 13. vasárnap	10.00	Meghitt Betlehemi előadás családoknak	Gazdagréti Községi Ház	Gazdagréti Községi Ház	246-5253	600 Ft/fő	A Maszk Bábszínház meghitt betlehemi előadása családoknak. A népi, bábtáncoltató betlehemezés hagyományait felelevenítő, élős szereplős játék.
dec. 14. hétfő	08.30-09.30	Senior torna	Őrmezei Községi Ház	Őrmezei Községi Ház	309-0007	1200 Ft/alkalom vagy 9000 Ft/hó	Megelőző rekreációs (tartásjavító) torna vezetői: Náday Krisztina
dec. 14. hétfő	08.45-10.00	Német társalgási Klub	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	ingyenes	
dec. 14. hétfő	09.05-09.50	Hahota jóga	Újbudai Szenior Programközpont	Domján Ferenc 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	ingyenes	
dec. 14. hétfő	10.00-10.30	3-1-2 meridiántorna	Őrmezei Községi Ház	Őrmezei Községi Ház	06 20 467-8031	ingyenes	Egészségmegőrzés tradicionális kínai gyakorlatokkal, vezetői: Baloghné Gabi
dec. 14. hétfő	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont	Sancz Klára Lujza 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	ingyenes	
dec. 14. hétfő	10.00-12.00	60+ Szabadidő- és kártyaklub	Gazdagréti Községi Ház	Gazdagréti Községi Ház	246-5253	ingyenes	kártyajátékok, társasjátékok, kötetlen beszélgetés
dec. 14. hétfő	10.00-12.00	Szeretetklub	Gazdagréti Községi Ház	dr. Giller Lászlóné	20/9814-360	ingyenes	Regős u. 13-ból a Gazdagréti Községi Házba költözött! Minden hónap 3. hétfőjén, Giller Lászlóné klubvezető várja a beszélgetni vágyókat!

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
dec. 14. hétfő	11.00-11.30	3-1-2 meridiántorna	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	ingyenes	
dec. 14. hétfő	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont	Sancz Klára Lujza 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	ingyenes	
dec. 14. 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
dec. 14. 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
dec. 14. hétfő	13.00-16.00	Őszikék Nyugdíjasklub	Gazdagréti Községi Ház	Gazdagréti Községi Ház	246-5253	ingyenes	évadzáró klubdélután
dec. 14. hétfő	14.00-15.00	Relaxációs tanfolyam haladó	Újbudai Szenior Programközpont	Újbudai Szenior Programközpont	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	ingyenes	
dec. 14. hétfő	14.00-16.00	Életet az Éveknek Nyugdíjas Klub	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	ingyenes	
dec. 14. hétfő	16.00-17.30	Útifilmvetítés István Ágival Tunézia	Újbudai Szenior Programközpont	István Ági 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	ingyenes	
dec. 14. hétfő	16.00-18.00	Kelenvölgyi Férfikórus próba	Kelenvölgyi Községi Ház	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	ingyenes	várják énekelni szerető férfiak jelentkezését

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
dec. 14. hétfő	16.00-18.00	Filmvetítés: USA Route 66	USZOSZ Gazdagréti Idősek Klubja	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	06 30 831-8102	ingyenes	
dec. 14. hétfő	17.00-19.00	Korongozás	Senior Művészeti Központ	Senior Művészeti Központ	309-0007	Részvételi díj: 600 Ft 60+ kártyával: 300 Ft	Vincze Márton szakoktató
dec. 14. hétfő	17.00	Karácsonyi kézműves foglalkozás családoknak	Gazdagréti Községi Ház	Gazdagréti Községi Ház	246-5253	800 Ft/fő	Karácsonyfadíszek, betlehemi figurák, tobozmanók készítése. Előzetes bejelentkezés szükséges!
dec. 14. hétfő	17.00-19.00	Világjáró Klub	Gazdagréti Községi Ház	Gazdagréti Községi Ház	246-5253	ingyenes	Idei utolsó klubfoglalkozás témája: a vulkánjairól híres csodálatos Hawaii sziget. Előadó: dr. Pál Tamás klubvezető és Kádas László. Kellemes társaság a hagyományos 5 órai teával.
dec. 14. hétfő	18.00-20.00	Községek Karácsonya	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	ingyenes	
dec. 14. hétfő	18.15-20.00	Kertbarát kör	Kelenvölgyi Községi Ház	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	ingyenes	kertészkedési tanácsok
dec. 15. kedd	09.00-10.00	Eszperantó nyelvtanfolyam - kezdő	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	ingyenes	
dec. 15. kedd	09.00-10.00	Izületi torna Horváth Péter tanár vezetésével	Csiki-hegyek utcai általános iskola	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	06 30 831-8102	2500 Ft/5 alk.; 5000 Ft/10 alk.	
dec. 15. kedd	09.00-10.00	3-1-2 meridiántorna	Kelen Civil Községek Háza	Moczó Éva 60+ Program önkéntes	minden hétköznapi 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	ingyenes	

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Résztvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
dec. 15. kedd	Találkozás: 09.30 Móricz Zs. Körtéren, Szt. Imre szobor	Bartók Béla Emlékház meglátogatása vezetéssel		Ezüstnet Egyesület	buliczkajutka@gmail.com	700 Ft /fő	Jelentkezni email-ben és az Újbudai Szenior Programközpontban (372-4636) lehet.
dec. 15. kedd	10.00-12.00	Kézimunka Kör	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	ingyenes	
dec. 15. kedd	10.00–12.00	UHU rejtvényklub	Kelen Civil Községek Háza	Kassai Mihályné 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	ingyenes	
dec. 15. kedd	10.30-12.00	60+ feng shui klubfoglalkozás	Újbudai Szenior Programközpont	Kunczly Judit 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	ingyenes	
dec. 15. kedd	12.30-13.30	Angol társalgási klub	Újbudai Szenior Programközpont	Reid Augusztá 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	ingyenes	
dec. 15. kedd	14.00-16.00	AKTK Döngicsélő Nyugdíjas Klub	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	ingyenes	
dec. 15. kedd	14.00-17.00	"A fény éve" csoportos kiállítás megnyitója	Újbudai Szenior Programközpont	Újbuda 60+ Médiaműhely Fotósok (Áment Zsóka)	351-4276	ingyenes	Nagyterem
dec. 15. kedd	14.00-17.00	Karácsonyi dekorációk készítése	USZOSZ Keveháza Idősek klubja 1119 Bp., Keveháza u. 6.	Szabó Imréné Klub vezető	786-6325	ingyenes	ajándék készítése
dec. 15. kedd	14.00-19.00	Gazdagréti Sakk Klub	Gazdagréti Községi Ház	Gazdagréti Községi Ház	246-5253	ingyenes	sakkozási lehetőség férfiaknak, nőknek
dec. 15. kedd	15.00–17.00	AFÁZIA Budai Tagozat	Kelen Civil Községek Háza	Szilágyi György, Csathó Julianna/ AFÁZIA Az Újrabeszélők Egyesülete	06 30 934 8916	ingyenes	

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
dec. 15. kedd	16.00-19.00	Kerámia	Senior Művészeti Központ	Senior Művészeti Központ	309-0007	Részvételi díj: 600 Ft 60+ kártyával: 300 Ft	Preisinger Zsuzsa művésztanár
dec. 15. kedd	16.00-19.00	Kártya klub	Kelenvölgyi Községi Ház	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	ingyenes	ulti, snapszer
dec. 15. kedd	18.00-20.00	Fókuszban: a szeretet – Evelyn	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	400 Ft	
dec. 16. szerda		Természettudományi Múzeum (Az Év Természetfotója Kiállítás)		Duna-Ipoly Nemzeti Park	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	ingyenes	a program részleteiről dec. 7-től érdeklődjenek az Újbudai Szenior Programközpontban vagy a 372-4636 telefonszámon
dec. 16. szerda	Találkozó: 07.30 a Fogaskerekű városmajori végáll.	60+ természetjárás	túra a Budai-hegységben	Kremzer Ferenc (Olajip. TE)	06 30 560-8042		
dec. 16. szerda	09.00-10.00	Senior torna	Őrmezei Községi Ház	Őrmezei Községi Ház	309-0007	1200 Ft/alkalom vagy 9000 Ft/hó	Megelőző rekreációs (tartásjavító) torna vezetői: Nádai Krisztina
dec. 16. szerda	09.00-12.00	Gazdagréti Kézimunkázók Klubja	Gazdagréti Községi Ház	Gazdagréti Községi Ház	246-5253	ingyenes	Horgolt és vert csipke, valamint hímzések készítése
dec. 16. szerda	09.30 Széll Kálmán tér, 61-es vill. (Hűvösvgy. felé)	60+ természetjárás	közepesen nehéz túra a Budai-hegységben	Somóczi Szilvia (TvTE)	06 30 340-3490 és 316-7423		Előzetes jelentkezést kér!
dec. 16. szerda	09.30-10.30	Német társalgási klub	Újbudai Szenior Programközpont	Adolffné Szederjei Ágnes 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	ingyenes	
dec. 16. szerda	10.00-10.30	3-1-2 meridiántorna	Őrmezei Községi Ház	Őrmezei Községi Ház	06 20 467-8031	ingyenes	Egészségmegőrzés tradicionális kínai gyakorlatokkal, vezeti: Baloghné Gabi

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
dec. 16. szerda	10.00-10.30	3-1-2 meridiántorna	Feneketlen-tó Kőmaci szobor	Szentgyörgyi Tamás 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	ingyenes	
dec. 16. szerda	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont	Szentgyörgyi Tamás 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	ingyenes	
dec. 16. szerda	12.30-13.30	Gyógytorna	Kelenvölgyi Községi Ház	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	1200 Ft/ alkalom	egészségmegőrző csoportos torna Nádai Krisztina gyógytestnevelő tanár vezetésével
dec. 16. szerda	13.30-15.30	Dietetikai tanácsadás	Újbudai Szenior Programközpont	Újbudai Szenior Programközpont	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	ingyenes	Előzetes jelentkezés szükséges!
dec. 16. 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
dec. 16. szerda	14.00–15.00	Bridzs tanulása	Kelen Civil Községek Háza	Tichy-Rács József oktató	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	ingyenes	
dec. 16. szerda	14.00-15.30	Táplálkozási tanfolyam Téma: Karácsonyi készülődés	Újbudai Szenior Programközpont	Újbudai Szenior Programközpont	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	ingyenes	
dec. 16. szerda	14.00–17.00	Kártya Klub	Kelen Civil Községek Háza	Kassai Mihályné 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	ingyenes	
dec. 16. szerda	15.00-18.00	Kártya Klub	Gazdagréti Községi Ház	Gazdagréti Községi Ház	246-5253	ingyenes	kártyajátékok

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
dec. 16. szerda	15.30-17.30	Albertfalvai Polgárok Köre	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	ingyenes	
dec. 16. szerda	16.00-18.00	Jogi tanácsadás	Kelenvölgyi Községi Ház	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	ingyenes	csak előzetes bejelentkezés alapján: 06 70 525-8748
dec. 16. szerda	17.30-19.30	AKH Videókészítő Kör	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	ingyenes	Várják az új érdeklődőket!
dec. 16. szerda	18.30-21.00	Női Sarok: Karácsonyi mesék - vendég: Kerekes Valéria mesélés kutató	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	ingyenes	
dec. 17. csütörtök	08.00-12.00	Őstermelői piac	Kelenvölgyi Községi Ház kertje		424-5363		
dec. 17. csütörtök	09.00-10.00	Izületi torna Horváth Péter tanár vezetésével	Csiki-hegyek utcai általános iskola	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	06 30 831-8102	2500 Ft/5 alk.; 5000 Ft/10 alk.	
dec. 17. csütörtök	09.00-10.00	Eszperantó nyelvtanfolyam - kezdő	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	ingyenes	
dec. 17. csütörtök	09.00-12.00	Vásár	Kelenvölgyi Községi Ház	Kiárusítás Kft.	424-5363		
dec. 17. csütörtök	10.00-12.00	Eszperantó haladó tanfolyam	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	ingyenes	
dec. 17. csütörtök	10.00-12.15	Pilates-intim torna – kezdő, haladó	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	bérlet	
dec. 17. csütörtök	13.00-17.00	Irodalmi délután, karácsonyi versek, történetek	USZOSZ Albertfalva Idősek Klubja 1116 Bp., Kisújszállás u. 10.	Pap-Dávid Anna	789-2951	ingyenes	kedvenc ünnepi vers szükséges
dec. 17. csütörtök	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
dec. 17. csütörtök	14.30-16.30	Német társalgási Klub	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	ingyenes	
dec. 17. csütörtök	15.00-17.00	Kézműves foglalkozás	USZOSZ Gazdagréti Idősek Klubja 1118 Budapest, Gazdagréti tér 1.	Fábián-Lakos Beáta	786 - 6084	ingyenes	Karácsonyi díszek, ajándékok készítése
dec. 17. csütörtök	15.15-16.45	ETKA jóga	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	650 Ft/alkalom 60+	
dec. 17. csütörtök	16.00-18.00	Horgász klub	Kelenvölgyi Községi Ház	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	ingyenes	a Kéktó téri horgásztó horgászainak klubja
dec. 18. péntek	A pontos időpontokról dec. 10-től érdeklődjenek a helyszíneken vagy a 372-4636 telefonszámon	"Idősek karácsonya" karácsonyi rendezvény több helyszínen	Albertfalvi Községi Ház, Gazdagréti Községi Ház, Kelenvölgyi Községi Ház, Őrmezei Községi Ház, Kelen Civil Községek Háza, Újbudai Szenior Programközpont		minden hétköznapi 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	ingyenes	
dec. 18. péntek	17.00-18.30	Szépkorúak karácsonya	Őrmezei Községi Ház	Őrmezei Községi Ház	309-0007	A belépés díjtalan, regisztrációhoz kötött	Bakacsi Béla karácsonyi koncertje
dec. 18. péntek	17.00-19.00	Rajz- és festőstúdió	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	4500 Ft/hónap	
dec. 18. péntek	18.00-19.30	Szálljatok le, angyalok! - az AKH Opera- és Dalstúdiójának karácsonyi koncertje	Albertfalvi Községi Ház	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	300 Ft/regisztrációs díj	
dec. 19. szombat	12.00-13.00	60+Médiaműhely rádiósainak magazinműsora a Civil Rádióban ÚJ MŰSOR	Civil Rádió FM 98.0	Újbuda 60+ Médiaműhely (Kéri Juli)	06 30 453-8755	ingyenes	



Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
dec. 19. szombat	15.00	10. Jubileumi Civil Karácsony	Gazdagréti Községi Ház	Gazdagréti Községi Ház	246-5253	ingyenes	Hagyományőrző jelleggel, idén 10. alkalommal kerül megrendezésre a Gazdagréti Civilek Karácsonya. A közös ünnepséget a Budapesti Show Kórus fellépése színesíti. Előzetes regisztráció szükséges!
dec. 20. vasárnap	Találkozó: 07.20 Széll Kálmán tér metro	60+ természetjárás	Budai hg., Szépjuhászné - Vadaspark - Mamutfenyők - Budakeszi	Kremzer Ferenc (Olajip. TE)	06 30 560-8042		
dec. 20. vasárnap	08.00-09.00	Katolikus Szentmise	Őrmezei Községi Ház	Morus Szent Tamás Egyesület			Kelenföldi Szent Gellért plébánia felügyelete mellett
dec. 20. vasárnap	Találkozó: 09.30 Széll Kálmán tér, 61-es vill. (Hűvösvgy. felé)	60+ természetjárás	közepesen nehéz túra a Budai hegységben	Somóczi Szilvia (TvTE)	06 30 340-3490 és 316-7423		Előzetes jelentkezést kér!
dec. 20. vasárnap	10.00-12.00	Református Istentisztelet	Őrmezei Községi Ház	Őrmezei Református Misszió	780-6083		Lelkipásztor: Faragó Dávid
dec. 21. hétfő	08.30-9.30	Senior torna	Őrmezei Községi Ház	Őrmezei Községi Ház	309-0007	1200 Ft/alkalom vagy 9000 Ft/hó	Megelőző rekreációs (tartásjavító) torna vezeti: Náday Krisztina
dec. 21. hétfő	10.00-10.30	3-1-2 meridiántorna	Őrmezei Községi Ház	Őrmezei Községi Ház	20/467-8031	ingyenes	Egészségmegőrzés tradicionális kínai gyakorlatokkal, vezeti: Baloghné Gabi

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
dec. 21. hétfő	16.00-18.00	Filmvetítés: St. Gallen Karácsonyi klubdélután	USZOSZ Gazdagréti Idősek Klubja	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	06 30 831-8102	ingyenes	
dec. 21. hétfő	16.00-18.00	Kelenvölgyi Férfikórus próba	Kelenvölgyi Községi Ház	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	ingyenes	várják énekelni szerető férfiak jelentkezését
dec. 21. hétfő	17.00-19.00	Korongozás	Senior Művészeti Központ	Senior Művészeti Központ	309-0007	Részvételi díj: 600 Ft 60+kártyával: 300 Ft	Vincze Márton szakoktató
dec. 22. kedd	16.00-19.00	Kártya klub	Kelenvölgyi Községi Ház	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	ingyenes	ulti, snapszer
dec. 22. kedd	16.00-19.00	Kerámia	Senior Művészeti Központ	Senior Művészeti Központ	309-0007	Részvételi díj: 600 Ft 60+kártyával: 300 Ft	Preisinger Zsuzsa művésztanár
dec. 23. szerda	Találkozó: 7.30 a Fogaskerekű városmajori végáll.	60+ természetjárás	Budai-hg.		Kremzer Ferenc (Olajip.TE)	06 30 560-8042	
dec. 23. szerda	09.00-10.00	Senior torna	Őrmezei Községi Ház	Őrmezei Községi Ház	309-0007	1200 Ft/alkalom vagy 9000 Ft/hó	Megelőző rekreációs (tartásjavító) torna vezeti: Náday Krisztina
dec. 23. szerda	10.00-10.30	3-1-2 meridiántorna	Őrmezei Községi Ház	Őrmezei Községi Ház	06 20 467-8031	ingyenes	Egészségmegőrzés tradicionális kínai gyakorlatokkal, vezeti: Baloghné Gabi
dec. 23. szerda	12.30-13.30	Gyógytorna	Kelenvölgyi Községi Ház	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	1200Ft/ alkalom	egészségmegőrző csoportos torna Náday Krisztina gyógytestnevelő tanár vezetésével
dec. 26. szombat	Találkozó: 07.20 Széll Kálmán tér metro	60+ természetjárás	Budai hg., Nagykovácsi - Nagykopasz - Szarvas árok - Budakeszi	Kremzer Ferenc (Olajip.TE)	06 30 560-8042		

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
dec. 27. vasárnap	Találkozó: 07.20 Széll Kálmán tér metro	60+ természetjárás	Budai hg., Nagykovácsi - Nagykopasz - Erzsébetpuszta (itt megszakítható!) - Budakeszi, 18 km	Kremzer Ferenc (Olajip.TE)	06 30 560-8042		
dec. 27. vasárnap	Találkozó: 09.30 Széll Kálmán tér, 61-es vill. (Hűvösvgy. felé)	60+ természetjárás	közepesen nehéz túra a Budai hegységben	Somóczi Szilvia (TvTE)	06 30 340-3490 és 316-7423		Előzetes jelentkezést kér!
dec. 27. vasárnap	19.00-24.00	Előszilveszteri Nosztalgia Táncest	Őrmezei Községi Ház	Őrmezei Községi Ház	309-0007	Belépődíj: 1000 Ft	Az '50-es, '60-as, '70-es évek legnagyobb slágerei
dec. 28. hétfő	08.30-09.30	Senior torna	Őrmezei Községi Ház	Őrmezei Községi Ház	309-0007	1200 Ft/alkalom vagy 9000 Ft/hó	Megelőző rekreációs (tartásjavító) torna vezetői: Nádai Krisztina
dec. 28. hétfő	Találkozó: 10.00 Zugliget, 102-es busz végáll.	60+ természetjárás	Budai hg., Zugliget - Tündér szikla - Normafa 8 km, 230 m	Pólya Tamás (Műanyag SC)	06 70 580-8079		Előzetes jelentkezést kér!
dec. 28. hétfő	10.00-10.30	3-1-2 meridiántorna	Őrmezei Községi Ház	Őrmezei Községi Ház	20/467-8031	ingyenes	Egészségmegőrzés tradicionális kínai gyakorlatokkal, vezetői: Baloghné Gabi
dec. 30. szerda	Találkozó: 7.30 a Fogaskerekű városmajori végáll.	60+ természetjárás	Budai-hg.	Kremzer Ferenc (Olajip.TE)	06 30 560-8042		
dec. 30. szerda	08.30-09.30	Senior torna	Őrmezei Községi Ház	Őrmezei Községi Ház	309-0007	1200 Ft/alkalom vagy 9000 Ft/hó	Megelőző rekreációs (tartásjavító) torna vezetői: Nádai Krisztina
dec. 30. szerda	Találkozó: 08.50 Nyugati pu.	60+ természetjárás	Dunamente, Vác, Sződliget, Göd, Alsógöd 13 km	Tari József (Műanyag SC)	06 30 536-4767		Előzetes jelentkezést kér!

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
dec. 30. szerda	Találkozó: 09.30 Széll Kálmán tér, 61-es vill. (Hűvösvgy. felé)	60+ természetjárás	közepesen nehéz túra a Budai hegységben	Somóczy Szilvia (TvTE)	06 30 340-3490 és 316-7423		Előzetes jelentkezést kér!
dec. 30. szerda	10.00-10.30	3-1-2 meridiántorna	Őrmezei Közösségi Ház	Őrmezei Közösségi Ház	06 20 467-8031	ingyenes	Egészségmegőrzés tradicionális kínai gyakorlatokkal, vezeti: Balogné Gabi