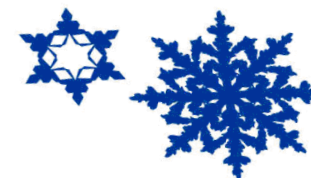


ÚJBUDA 60+ PROGRAM 2016. JANUÁR HAVI PROGRAMLISTA



Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Résztvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése
jan. 1. péntek	Találkozás: 10.00 Széll Kálmán tér, 6-os vill. megállója	60+ természetjárás	Hűvösvölgy - Árpád kilátó - Fenyőgyöngye 6 km, 100 m		Somóczi Szilvia (TvTE)	06 30 3403490 és 316-7423
jan. 2. szombat	12.00-13.00	60+Médiaműhely rádiósainak magazinműsora a Civil Rádióban ISMÉTLÉS	Civil Rádió FM 98.0		Újbuda 60+ Médiaműhely (Kéri Juli 60+ Program önkéntes)	06 30 453-8755
jan. 4. hétfő	09.00-10.00	Senior torna	Örmezei Közösségi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	1200 Ft/alkalom vagy 9000 Ft/hó	Örmezei Közösségi Ház	309-0007
jan. 4. hétfő	09.05-09.50	Hahota jóga	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Domján Ferenc 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon
jan. 4. hétfő	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Sancz Klára Lujza 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon
jan. 4. hétfő	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Sancz Klára Lujza 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon

jan. 4. hétfő	16.00-18.00	Kelenvölgyi Férfikórus próba	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy u. 2.	ingyenes	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363
jan. 5. kedd	09.00-10.00	Izületi torna Horváth Péter tanár vezetésével	Csíkihegyek utcai általános iskola	2500Ft/5 alk.; 5000Ft/10 alk.	Valentín Ferencné 60+ Program önkéntes	06 30 831-8102
jan. 5. kedd	10.00-12.30	tarokk kártya klub	Kelen Civil Községek Háza 1119 Bp., Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Kassai Mihályné 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon
jan. 5. kedd	12.30-13.30	Angol társalgási klub	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcse u. 3.	ingyenes	Dutka Imre 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon
jan. 5. kedd	16.00-19.00	Kártya klub	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy u. 2.	ingyenes	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363
jan. 6. szerda	Találkozás: 07.30 a Fogaskerekű városmajori végáll.	60+ természetjárás	túra a Budai-hegységben		Kremzer Ferenc (Olajip.TE)	06 30 560-8042
jan. 6. szerda	09.00-10.00	Senior torna	Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	1200 Ft/alkalom vagy 9000 Ft/hó	Őrmezei Községi Ház	309-0007
jan. 6. szerda	Találkozó: 09.20 Széll Kálmán tér, 6-os vill. megállója	60+ természetjárás	túra az időjárás függvényében		Somóczy Szilvia (TvTE)	06 30 340-3490 és 316-7423
jan. 6. szerda	10.00-10.30	3-1-2 meridiántorna	Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	ingyenes	Őrmezei Községi Ház	06 20 467-8031
jan. 6. szerda	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcse u. 3.	ingyenes	Szentgyörgyi Tamás 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon
jan. 6. szerda	12.30-13.30	Gyógytorna	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy u. 2.	1200Ft/ alkalom	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363
jan. 6. szerda	14.00-15.00	Bridzs tanulása	Kelen Civil Községek Háza 1119 Bp., Petzvál J. u. 42.		Tichy-Rács József oktató	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon

Újbudai Szenior Programközpont
cím: 1117 Bp., Bölcse u. 3. | tel.: 372-4636 (ügyfélfogadás: minden hétköznap 8.00-14.00 óra között)
weblap: idosbarat.ujbuda.hu | e-mail: 60plusz@ujbuda.hu

jan. 6. szerda	14.00-16.00	Ezüst klub	Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	ingyenes	Őrmezei Községi Ház	06 20 467-8031
jan. 6. szerda	14.00-17.00	Kártya klub bridzs, rómi, kanasztá	Kelen Civil Községek Háza 1119 Bp., Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Kassai Mihályné 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon
jan. 6. szerda	16.00-18.00	Jogi tanácsadás	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy u. 2.	ingyenes	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363
jan. 7. csütörtök	08.00-12.00	Őstermelői piac	Kelenvölgyi Községi Ház kertje			
jan. 7. csütörtök	09.00-10.00	Izületi torna Horváth Péter tanár vezetésével	Csíkihegyek utcai általános iskola	2500Ft/5 alk.; 5000Ft/10 alk.	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	06 30 831-8102
jan. 7. csütörtök	14.00-17.00	Filmvetítés Montessori élete	USZOSZ Keveháza Idősek Klubja 1119 Bp., Keveháza u.6.	ingyenes	Szabó Imréné klubvezető	786-6328
jan. 7. csütörtök	15.00-17.00	Évnyitó, a 2015-ös évre visszatekintő program	USZOSZ Gazdagréti Idősek Klubja 1118 Bp., Gazdagréti tér 1.	ingyenes	Geréb Gerda klubvezető	786-6084
jan. 7. csütörtök	16.00-18.00	Horgász klub	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy u. 2.	ingyenes	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363
jan. 8. péntek	09.00-10.00	Senior torna	Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	1200 Ft/alkalom vagy 9000 Ft/hó	Őrmezei Községi Ház	309-0007
jan. 8. péntek	10.00-10.30	3-1-2 Meridián torna	Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	ingyenes	Őrmezei Községi Ház	06 20 467-8031
jan. 8. péntek	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Szentes Rezső 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon
jan. 8. péntek	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Szentes Rezső 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon
jan. 8. péntek	16.00-17.00	Újbudai Botlodozók Táncház	Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	Belépő: 300 Ft	Őrmezei Községi Ház	309-0007
jan. 9. szombat	Találkozó: 07.50 Nyugati pu.	60+ természetjárás	Börzsöny hg., Törökmező - Gál-hegy - Kismaros 9 km, 250 m		Tari József (Múanyag SC)	06 30 536-4767

jan. 9. szombat	Találkozás: 09.00 Széll Kálmán tér, 21-es busz	60+ természetjárás	Budai hg, Normafa - Makkosmária - Hűvösvölgy 10 km, 200 m		Méri Sándorné (CAOLA)	06 30 5498457 és 303-4003
jan. 10. vasárnap	07.20 Széll Kálmán tér, metro	60+ természetjárás	Budai hg., Libanoni cédrus - Újlaki hegy - Solymári vár - Solymár 16 km, 350 m		Kremzer Ferenc (Olajip.TE)	06 30 560-8042
jan. 10. vasárnap	08.00-9.00	Katolikus Szentmise	Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.		Morus Szent Tamás Egyesület	
jan. 10. vasárnap	Találkozás: 09.20 Széll Kálmán tér, 6-os vill. Megállója	60+ természetjárás	túra az időjárás függvényében		Somóczi Szilvia (TvTE)	06 30 340-3490 és 316-7423
jan. 10. vasárnap	10.00-12.00	Református Istentisztelet	Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.		Őrmezői Református Misszió	780-6083
jan. 11. hétfő	08.30-9.30	Senior torna	Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	1200 Ft/alkalom vagy 9000 Ft/hó	Őrmezei Községi Ház	309-0007
jan. 11. hétfő	09.05-09.50	Hahota jóga	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Domján Ferenc 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon
jan. 11. hétfő	10.00-10.30	3-1-2 meridiántorna	Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	ingyenes	Őrmezei Községi Ház	06 20 467-8031
jan. 11. hétfő	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Sancz Klára Lujza 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon
jan. 11. hétfő	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Sancz Klára Lujza 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon
jan. 11. hétfő	16.00-18.00	Filmvetítés:Csodákföldje Európától Afrikáig	USZOSZ Gazdagréti Idősek Klubja 1118 Bp., Gazdagréti tér 1.	ingyenes	Valentín Ferencné 60+ Program önkéntes	06 30 831-8102
jan. 11. hétfő	16.00-18.00	Kelenvölgyi Férfikórus próba	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy u. 2.	ingyenes	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363
jan. 11. hétfő	17.00-19.00	Korongozás	Senior Művészeti Központ	Részvételi díj: 600 Ft 60+kártyával: 300 Ft	Senior Művészeti Központ	309-0007

Újbudai Szenior Programközpont
cím: 1117 Bp., Bölcső u 3. | tel.: 372-4636 (ügyfélfogadás: minden hétköznap 8.00-14.00 óra között)
weblap: idosbarat.ujbuda.hu | e-mail: 60plusz@ujbuda.hu

jan. 12. kedd	09.00-10.00	Izületi torna Horváth Péter tanár vezetésével	Csikihegyek utcai általános iskola	2500Ft/5 alk.; 5000Ft/10 alk.	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	06 30 831-8102
jan. 12. kedd	10.00-11.30	60+ feng shui klubfoglalkozás	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcse u. 3.	ingyenes	Kunczly Judit 60+ Program önkéntes	minden hétköznapi 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon
jan. 12. kedd	10.00-12.00	tarokk klub	Kelen Civil Közösségek Háza 1119 Bp., Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Kassai Mihályné 60+ Program önkéntes	minden hétköznapi 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon
jan. 12. kedd	12.30-13.30	Angol társalgási klub	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcse u. 3.	ingyenes	Reid Augusztina 60+ Program önkéntes	minden hétköznapi 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon
jan. 12. kedd	14.00-17.00	A digitális fotózás elsajátítása, a képek javítási lehetőségeinek megtanulása. Jó idő esetén fotóséta!	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcse u. 3.	ingyenes	Újbuda 60+ Médiaműhely Fotósok (Áment Zsóka 60+ Program önkéntes)	351-4276
jan. 12. kedd	16.00-19.00	Kártya klub	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy u. 2.	ingyenes	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363
jan. 12. kedd	16.00-19.00	Kerámia	Senior Művészeti Központ	Részvételi díj: 600 Ft 60+kártyával: 300 Ft	Senior Művészeti Központ	309-0007
jan. 12. kedd	18.00	Zsolti bácsi konyhája - gasztroklub beszélgetéssel, ételkóstolással. Téma: a burgundi marha.	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45.	Belépő: 300 Ft	Albertfalvi Községi Ház	204-6788
jan. 12. kedd	18.15-20.00	Kertbarát kör	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy u. 2.	ingyenes	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363
jan. 13. szerda	Találkozás: 07.30 a Fogaskerekű városmajori végáll.	60+ természetjárás	túra a Budai-hegységben		Kremzer Ferenc (Olajip.TE)	06 30 560-8042
jan. 13. szerda	08.30-09.30	Senior torna	Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	1200 Ft/alkalom vagy 9000 Ft/hó	Őrmezei Községi Ház	309-0007
jan. 13. szerda	Találkozó: 09.20 Széll Kálmán tér, 6-os vill. mh.	60+ természetjárás	túra az időjárás függvényében		Somóczi Szilvia (TvTE)	06 30 340-3490 és 316-7423

jan. 13. szerda	10.00-10.30	3-1-2 meridiántorna	Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	ingyenes	Őrmezei Községi Ház	06 20 467-8031
jan. 13. szerda	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Szentgyörgyi Tamás 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon
jan. 13. szerda	12.30-13.30	Gyógytorna	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy u. 2.	1200Ft/alkalom	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363
jan. 13. szerda	14.00–15.00	Bridzs tanulása	Kelen Civil Községek Háza 1119 Bp., Petzvál J u. 42.	ingyenes	Tichy-Rács József oktató	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon
jan. 13. szerda	14.00-17.00	Kártya Klub rögbi, kanasztá, bridzs, stb	Kelen Civil Községek Háza 1119 Bp., Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Kassai Mihályné 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon
jan. 13. szerda	14.00-17.00	Mága Zoltán 2015. Újévi Koncert filmvetítés	USZOSZ Szentimreváros Idősek klubja 1113 Bp., Bocskai út 43-45.	ingyenes	Polgár Tiborné	789-3022
jan. 13. szerda	16.00-18.00	Jogi tanácsadás	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy u. 2.	ingyenes	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363
jan. 14. csütörtök	08.00-12.00	Őstermelői piac	Kelenvölgyi Községi Ház kertje			
jan. 14. csütörtök	09.00-10.00	Izületi torna Horváth Péter tanár vezetésével	Csíkhegyek utcai általános iskola	2500Ft/5 alk.; 5000Ft/10 alk.	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	06 30 831-8102
jan. 14. csütörtök	14.00-17.00	Kreatív: farsangi álarc készítés	USZOSZ Keveháza Idősek Klubja 1119 Bp., Keveháza u.6.	ingyenes	Szabó Imréné klubvezető	786-6325
jan. 14. csütörtök	15.00-17.00	Ünnepek utáni „kímélő” receptklub	USZOSZ Gazdagréti Idősek Klubja 1118 Bp., Gazdagréti tér 1.	ingyenes	Geréb Gerda Klub vezető	786-6084
jan. 14. csütörtök	16.00-18.00	Horgász klub	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy u. 2.	ingyenes	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363
jan. 14. csütörtök	18.00-21.30	Filmklub	USZOSZ Szentimreváros Idősek klubja 1113 Bp., Bocskai út 43-45.	ingyenes	Törökné Jordán Katalin	tjkatalin@gmail.com

jan. 15. péntek	08.30-09.30	Senior torna	Őrmezei Közösségi Ház	1200 Ft/alkalom vagy 9000 Ft/hó	Őrmezei Közösségi Ház	309-0007
jan. 15. péntek	10.00-10.30	3-1-2 meridiántorna	Őrmezei Közösségi Ház	ingyenes	Őrmezei Közösségi Ház	06 20 467-8031
jan. 15. péntek	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcse u. 3.	ingyenes	Szentes Rezső 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon
jan. 15. péntek	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcse u. 3.	ingyenes	Szentes Rezső 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon
jan. 16. szombat	Találkozó: 08.50 Hűvösvölgy, 63-as busz	60+ természetjárás	Budai hg., Nagykovácsi - Kopasz oldal - Fekete fej - Hűvösvgy 9 km, 250 m		Bálint Attila (Múanyag SC)	06 20 584-2396
jan. 16. szombat	Találkozó: 09.00 Földalatti Vörösmarty u. megálló	60+ múzeumlátogatás	Liszt Ferenc Emlékmúzeum		Hattyár Zsuzsa (CAOLA)	06 30 352-2694
jan. 16. szombat	12.00-13.00	60+ Médiaműhely rádiósainak magazinműsora a Civil Rádióban ÚJ ADÁS	Civil Rádió FM 98.0	ingyenes	Újbuda 60+ Médiaműhely (Kéri Juli 60+ Program önkéntes)	06 30 453-8755
jan. 17. vasárnap	Találkozó: 07.20 Széll Kálmán tér metro	60+ természetjárás	túra a Budai-hegységben		Kremzer Ferenc (Olajip.TE)	06 30 560-8042
jan. 17. vasárnap	08.00-09.00	Katolikus Szentmise	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.		Morus Szent Tamás Egyesület	
jan. 17. vasárnap	10.00-12.00	Református Istentisztelet	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.		Őrmezei Református Misszió	780-6083
jan. 17. vasárnap	18.00	Újévi Koncert	Kelenvölgyi Közösségi Ház 1116 Bp., Kardhegy u. 2.		Kelenvölgyi Közösségi Ház és Kelenvölgyi Polgárok Köre	424-5363
jan. 18. hétfő	09.00-10.00	Senior torna	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	1200 Ft/alkalom vagy 9000 Ft/hó	Őrmezei Közösségi Ház	309-0007

Újbudai Szenior Programközpont
cím: 1117 Bp., Bölcse u 3. | tel.: 372-4636 (ügyfélfogadás: minden hétköznap 8.00-14.00 óra között)
weblap: idosbarat.ujbuda.hu | e-mail: 60plusz@ujbuda.hu

jan. 18. hétfő	09.00-12.00	Nyugdíjas Angol Társalgási Klub	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	246-5253
jan. 18. hétfő	09.05-09.50	Hahota jóga	Újbudai Szenior Programközpont	ingyenes	Domján Ferenc 60+ Program önkéntes	minden hétköznapi 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon
jan. 18. hétfő	10.00-10.30	3-1-2 meridiántorna	Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	ingyenes	Őrmezei Községi Ház	06 20 467-8031
jan. 18. hétfő	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Sancz Klára Lujza 60+ Program önkéntes	minden hétköznapi 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon
jan. 18. hétfő	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Sancz Klára Lujza 60+ Program önkéntes	minden hétköznapi 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon
jan. 18. hétfő	13.00-16.00	"Őszikék" Nyugdíjasklub	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	246-5253
jan. 18. hétfő	14.00-14.45	Izületi torna	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	3800 Ft/4 alkalom, 6800 Ft/8 alkalom	Gazdagréti Községi Ház	246-5253
jan. 18. hétfő	14.00-16.00	60+ Szabadidő- és kártyaklub	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	246-5253
jan. 18. hétfő	16.00-17.30	Útifilmvetítés István Ágival Kína	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	István Ági 60+ Program önkéntes	minden hétköznapi 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon
jan. 18. hétfő	16.00-18.00	Filmvetítés: A méltóság földje: Amerika	USZOSZ Gazdagréti Idősek Klubja 1118 Bp., Gazdagréti tér 1.	ingyenes	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	06 30 831-8102
jan. 18. hétfő	16.00-18.00	Kelenvölgyi Férfikórus próba	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy u. 2.	ingyenes	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363
jan. 18. hétfő	17.00-19.00	Korongozás	Senior Művészeti Központ	Részvételi díj: 600 Ft 60+kártyával: 300 Ft	Senior Művészeti Központ	309-0007
jan. 18. hétfő	18.00	Előképek egy életmű tárlathoz - Matkócsik András filmoperatőr fotókiállításának finisszázsa a művész rendhagyó tárlatvezetésével	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	204-6788

jan. 19. kedd	09.00-10.00	Izületi torna Horváth Péter tanár vezetésével	Csíkhegyek utcai általános iskola	2500Ft/5 alk.; 5000Ft/10 alk.	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	06 30 831-8102
jan. 19. kedd	10.00-12.00	60+ Szabadidő- és kártyaklub	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	246-5253
jan. 19. kedd	10.00-12.00	UHU rejtvényklub rejtvények és tarokk kártya kezdőknek is	Kelen Civil Közösségek Háza 1119 Bp., Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Kassai Mihályné 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon
jan. 19. kedd	12.30-13.30	Angol társalgási klub	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Dutka Imre 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon
jan. 19. kedd	14.00-19.00	Gazdagréti Sakk Klub	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	246-5253
jan. 19. kedd	16.00-19.00	Kerámia	Senior Művészeti Központ	Részvételi díj: 600 Ft 60+kártyával: 300 Ft	Senior Művészeti Központ	309-0007
jan. 19. kedd	16.00-19.00	Kártya klub	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy u. 2.	ingyenes	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363
jan. 20. szerda	Találkozó: 07.30 a Fogaskerekű városmajori végáll.	60+ természetjárás	túra a Budai hegységben		Kremzer Ferenc (Olajip.TE)	06 30 560-8042
jan. 20. szerda	08.30-09.30	Senior torna	Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	1200 Ft/alkalom vagy 9000 Ft/hó	Őrmezei Községi Ház	309-0007
jan. 20. szerda	Találkozó: 09.20 Széll Kálmán tér, 6-os vill. megállója	60+ természetjárás	túra az időjárás függvényében		Somóczi Szilvia (TvTE)	06 30 340-3490 és 316-7423
jan. 20. szerda	10.00-10.30	3-1-2 meridiántorna	Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	ingyenes	Őrmezei Községi Ház	06 20 467-8031
jan. 20. szerda	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Szentgyörgyi Tamás 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon

jan. 20. szerda	12.30-13.30	Gyógytorna	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy u. 2.	1200Ft/ alkalom	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363
jan. 20. szerda	14.00-15.00	Izületi torna	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	3800 Ft/4 alkalom, 6800 Ft/8 alkalom	Gazdagréti Községi Ház	246-5253
jan. 20. szerda	14.00-15.00	Bridzs tanulása	Kelen Civil Községek Háza 1119 Bp., Petzvál u. 42.	ingyenes	Tichy-Rács József oktató	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon
jan. 20. szerda	14.00-17.00	Kártya Klub rögbi, kanasztá, bridzs, stb	Kelen Civil Községek Háza 1119 Bp., Petzvál u. 42.	ingyenes	Kassai Mihályné 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon
jan. 20. szerda	14.00-17.00	Irodalmi délután. Ady költészete	USZOSZ Szentimreváros Idősek klubja 1113 Bp., Bocskai út 43-45.	ingyenes	Polgár Tiborné	789-3022
jan. 20. szerda	15.00-18.00	Kártya Klub	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	246-5253
jan. 20. szerda	18.30	Női Sarok - Anya? Feleség? Szakácsnő? Főnök? Mindegyik? LEHETETLEN!? Vendégünk: Fodor-Szlovencsák Katalin pszichológus	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	204-6788
jan. 21. csütörtök	08.00-12.00	Őstermelői piac	Kelenvölgyi Községi Ház kertje			
jan. 21. csütörtök	09.00-10.00	Izületi torna Horváth Péter tanár vezetésével	Csíkhegyek utcai általános iskola	2500Ft/5 alk.; 5000Ft/10 alk.	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	06 30 831-8102
jan. 21. csütörtök	Találkozás: 9.30 Móricz Zs. Körtér, a Gombánál	A Liszt Ferenc Emlékmúzeum és Kodály Zoltán Emlékmúzeum meglátogatása vezetéssel	Bp., Andrássy-út, Régi Zeneakadémia és Kodály körönd	750 Ft + 500 Ft és a vezetés 6000 Ft egy főre eső hányada. /20 fő jelentkező esetén kb. 300 Ft /	Buliczka Jutka	buliczkajutka@ gmail.com
jan. 21. csütörtök	14.00-17.00	Filmvetítés: Mikszáth Kálmán: A fekete város	USZOSZ Keveháza Idősek Klubja 1119 Bp., Keveháza u.6.	ingyenes	Szabó Imréné klubvezető	786-6325
jan. 21. csütörtök	14.00-19.00	Gazdagréti Sakk Klub	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	246-5253

jan. 21. csütörtök	15.00–17.00	Farsangi álarcok készítése	USZOSZ Gazdagréti Idősek Klubja 1118 Bp., Gazdagréti tér 1.	ingyenes	Konkoly Katalin gondozónő	786-6084
jan. 21. csütörtök	16.00-18.00	Horgász klub	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy u. 2.	ingyenes	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363
jan. 22. péntek	08.30-09.30	Senior torna	Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	1200 Ft/alkalom vagy 9000 Ft/hó	Őrmezei Községi Ház	309-0007
jan. 22. péntek	10.00-10.30	3-1-2 meridiántorna	Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	ingyenes	Őrmezei Községi Ház	06 20 467-8031
jan. 22. péntek	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Szentes Rezső 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon
jan. 22. péntek	10.00-11.00	Zumba light	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	3800 Ft/4 alkalom, 6800 Ft/8 alkalom	Gazdagréti Községi Ház	246-5253
jan. 22. péntek	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Szentes Rezső 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon
jan. 22. péntek	16.30-17.30	"Virágom, virágom..." irodalmi ünnepi műsor a Magyar Kultúra Napján	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	246-5253
jan. 22. péntek	17.00	A Magyar Kultúra Napján az Etele Helytörténeti Gyűjtemény ünnepi átadása. A Gellért-hegy története - időszaki kiállítás megnyitó.	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	204-6788
jan. 22. péntek	18.00	A Magyar Kultúra Napja	Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	ingyenes	Őrmezei Községi Ház	309-0007
jan. 22. péntek	18.00	Kiállításmegnyitó	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy u. 2.	ingyenes	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363
jan. 23. szombat	Találkozó: 09.00 Széll Kálmán tér metro	60+ természetjárás	Budai-hegység		Soltész Ferencné (CAOLA)	06 70 572-0184 és 203-6453
jan. 23. szombat	19.00-23.00	Farsang Őrmezőn	Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	Belépődíj: 1200 Ft jelmezben érkező: 1000 Ft	Őrmezei Községi Ház	309-0007

Újbudai Szenior Programközpont
cím: 1117 Bp., Bölcső u 3. | tel.: 372-4636 (ügyfélfogadás: minden hétköznap 8.00-14.00 óra között)
weblap: idosbarat.ujbuda.hu | e-mail: 60plusz@ujbuda.hu

jan. 24. vasárnap	Találkozó: 07.20 Széll Kálmán tér metro	60+ természetjárás	túra a Budai-hegységben		Kremzer Ferenc (Olajip.TE)	06 30 560-8042
jan. 24. vasárnap	08.00-09.00	Katolikus Szentmise	Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.		Morus Szent Tamás Egyesület	
jan. 24. vasárnap	Találkozó: 09.00 Széll Kálmán tér, 129-es busz	60+ természetjárás	Budai-hegység "Út az egészséghez" 5 km, 200 m		Sepsey Katalin (Műanyag SC)	06 70 241-1493
jan. 24. vasárnap	Találkozó: 09.20 Széll Kálmán tér, 6-os vill. Megállója	60+ természetjárás	túra az időjárás függvényében		Somóczi Szilvia (TvTE)	06 30 340-3490 és 316-7423
jan. 24. vasárnap	10.00-12.00	Református Istentisztelet	Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.		Őrmezői Református Misszió	780-6083
jan. 25. hétfő	09.00-10.00	Senior torna	Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	1200 Ft/alkalom vagy 9000 Ft/hó	Őrmezei Községi Ház	309-0007
jan. 25. hétfő	09.00-10.00	Nyugdíjas Angol Társalgási Klub középhaladó	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	246-5253
jan. 25. hétfő	09.05-09.50	Hahota jóga	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Domján Ferenc 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon
jan. 25. hétfő	10.00-10.30	3-1-2 meridiántorna	Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	ingyenes	Őrmezei Községi Ház	06 20 467-8031
jan. 25. hétfő	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Sancz Klára Lujza 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon
jan. 25. hétfő	10.00-12.00	Nyugdíjas Angol Társalgási Klub haladó	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	246-5253
jan. 25. hétfő	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Sancz Klára Lujza 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon

jan. 25. hétfő	14.00-14.45	Izületi torna	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	3800 Ft/4 alkalom, 6800 Ft/8 alkalom	Gazdagréti Községi Ház	246-5253
jan. 25. hétfő	14.00-16.00	60+ Szabadidő- és kártyaklub	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	246-5253
jan. 25. hétfő	16.00-18.00	Kelenvölgyi Férfikórus próba	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy u. 2.	ingyenes	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363
jan. 25. hétfő	16.00-18.00	Filmvetítés: A varázslat földje: Ausztriától a titokzatos Keletig	USZOSZ Gazdagréti Idősek Klubja 1118 Bp., Gazdagréti tér 1.	ingyenes	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	06 30 831-8102
jan. 25. hétfő	17.00-19.00	Világjáró Klub	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	246-5253
jan. 25. hétfő	17.00-19.00	Korongozás	Senior Művészeti Központ	Részvételi díj: 600 Ft 60+kártyával: 300 Ft	Senior Művészeti Központ	309-0007
jan. 26. kedd	09.00-10.00	Izületi torna Horváth Péter tanár vezetésével	Csíkhegyek utcai általános iskola	2500Ft/5 alk.; 5000Ft/10 alk.	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	06 30 831-8102
jan. 26. kedd	10.00-11.30	60+ feng shui klubfoglalkozás	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcse u. 3.	ingyenes	Kunczly Judit 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon
jan. 26. kedd	10.00-12.00	60+ Szabadidő és kártya klub	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	246-5253
jan. 26. kedd	10.00-12.30	Tarokk klub	Kelen Civil Községek Háza 1119 Bp., Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Kassai Mihályné 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon
jan. 26. kedd	12.30-13.30	Angol társalgási klub	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcse u. 3.	ingyenes	Reid Augusztá 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon
jan. 26. kedd	14.00-17.00	"Mozgásban" Kéri Juli kiállításának megnyitása	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcse u. 3.	ingyenes	Újbuda 60+ Médiaműhely Fotósok (Áment Zsóka 60+ Program önkéntes)	351 42 76
jan. 26. kedd	16.00-19.00	Kerámia	Senior Művészeti Központ	Részvételi díj: 600 Ft 60+kártyával: 300 Ft	Senior Művészeti Központ	309-0007
jan. 26. kedd	16.00-19.00	Kártya klub	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy u. 2.	ingyenes	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363

jan. 26. kedd	18.00	A Gellért-hegyi Sziklatemplom - helytörténeti előadás	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	204-6788
jan. 27. szerda	Találkozó: 07.30 a Fogaskerekű városmajori végáll.	60+ természetjárás	Budai-hegység		Kremzer Ferenc (Olajip.TE)	06 30 560-8042
jan. 27. szerda	09.00-10.00	Senior torna	Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	1200 Ft/alkalom vagy 9000 Ft/hó	Őrmezei Községi Ház	309-0007
jan. 27. szerda	Találkozó: 09.20 Széll Kálmán tér, 6-os vill. Megállója	60+ természetjárás	túra az időjárás függvényében		Somóczi Szilvia (TvTE)	06 30 340-3490 és 316-7423
jan. 27. szerda	10.00-10.30	3-1-2 meridiántorna	Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	ingyenes	Őrmezei Községi Ház	06 20 467-8031
jan. 27. szerda	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Szentgyörgyi Tamás 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon
jan. 27. szerda	12.30-13.30	Gyógytorna	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy u. 2.	1200Ft/alkalom	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363
jan. 27. szerda	14.00-14.45	Izületi torna	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	3800 Ft/4 alkalom, 6800 Ft/8 alkalom	Gazdagréti Községi Ház	246-5253
jan. 27. szerda	14.00-15.00	Bridzs tanulása	Kelen Civil Községek Háza, 1119 Bp., Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Tichy-Rács József oktató	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon
jan. 27. szerda	14.00-17.00	Kártya Klub rögbi, kanaszta, bridzs, stb	Kelen Civil Községek Háza, 1119 Bp., Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Kassai Mihályné 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon
jan. 27. szerda	15.00-18.00	Kártya Klub	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	246-5253
jan. 27. szerda	16.00-18.00	Jogi tanácsadás	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy u. 2.	ingyenes	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363

jan. 28. csütörtök	09.00-10.00	Izületi torna Horváth Péter tanár vezetésével	Csíkhegyek utcai általános iskola	2500Ft/5 alk.; 5000Ft/10 alk.	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	06 30 831-8102
jan. 28. csütörtök	08.00-12.00	Őstermelői piac	Kelenvölgyi Községi Ház kertje			
jan. 28. csütörtök	08.00-12.00	Vásár	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy u. 2.		Kiárusítás Kft.	
jan. 28. csütörtök	14.00-19.00	Gazdagréti Sakk Klub	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	246-5253
jan. 28. csütörtök	16.00-18.00	Horgász klub	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy u. 2.	ingyenes	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363
jan. 28. csütörtök	18.00-20.30	Társasjáték- és kártyaklub	Hadik Kávéház	ingyenes	Borsóthy-Gaál Edit	borsothy.edit@gmail.com
jan. 29. péntek	09.00-10.00	Senior torna	Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	1200 Ft/alkalom vagy 9000 Ft/hó	Őrmezei Községi Ház	309-0007
jan. 29. péntek	Találkozás: 09.30 Széchenyi tér, az épület előtt	Magyar Tudományos Akadémia megtekintése		belépődíj: 500 Ft	Bán Andrásné (CAOLA)	06 70 388-9463
jan. 29. péntek	10.00-10.30	3-1-2 meridiántorna	Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	ingyenes	Őrmezei Községi Ház	06 20 467-8031
jan. 29. péntek	10.00-11.00	Zumba light	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	3800 Ft/4 alkalom, 6800 Ft/8 alkalom	Gazdagréti Községi Ház	246-5253
jan. 29. péntek	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Szentes Rezső 60+ Program önkéntes	minden hétköznapi 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon
jan. 29. péntek	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Szentes Rezső 60+ Program önkéntes	minden hétköznapi 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon
jan. 30. szombat	Találkozó: 10.00 Széll Kálmán tér, 22-es busz	60+ természetjárás	Budai hg, Szépjuhászné - Budakeszi erdő - Normafa, 6 km, 300 m		Pólya Tamás (Műanyag SC)	06 70 580-8079
jan. 31. vasárnap	Találkozó: 07.20 Széll Kálmán tér metro	60+ természetjárás	túra a Budai-hegységben		Kremzer Ferenc (Olajip.TE)	06 30 560-8042
jan. 31. vasárnap	08.00-09.00	Katolikus Szentmise	Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.		Morus Szent Tamás Egyesület	

Újbudai Szenior Programközpont
cím: 1117 Bp., Bölcső u 3. | tel.: 372-4636 (ügyfélfogadás: minden hétköznapi 8.00-14.00 óra között)
weblap: idosbarat.ujbuda.hu | e-mail: 60plusz@ujbuda.hu

jan. 31. vasárnap	09.00-10.00	Senior torna	Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	1200 Ft/alkalom vagy 9000 Ft/hó	Őrmezei Községi Ház	309-0007
jan. 31. vasárnap	10.00-12.00	Református Istentisztelet	Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.		Őrmezői Református Misszió	780-6083



Megjegyzés
Előzetes jelentkezést kér!
Megelőző rekreációs (tartásjavító) torna vezeti: Nádai Krisztina

várják énekelni szerető férfiak jelentkezését
ulti, snapszer
Megelőző rekreációs (tartásjavító) torna vezeti: Nádai Krisztina
Előzetes jelentkezést kér!
Egészségmegőrzés tradicionális kínai gyakorlatokkal, vezeti: Baloghné Gabi
egészségmegőrző csoportos torna Nádai Krisztina gyógytestnevelő tanár vezetésével

Újbudai Szenior Programközpont
cím: 1117 Bp., Bölcső u 3. | tel.: 372-4636 (ügyfélfogadás: minden hétköznapi 8.00-14.00 óra között)
web: idosbarat.ujbuda.hu | e-mail: 60plusz@ujbuda.hu

Társalgási klub
csak előzetes bejelentkezés alapján: 0670-5258748
Kötetlen beszélgetés, az elmúlt év felelevenítése képekben, szavakban. a Kéktó téri horgászto horgászainak klubja
Megelőző rekreációs (tartásjavító) torna vezeti: Nádai Krisztina
Egészségmegőrzés tradicionális kínai gyakorlatokkal, vezeti: Baloghné Gabi
Fellép a Cavinton Táncsoport
Előzetes jelentkezést kér!

Kelenföldi Szent Gellért plébánia felügyelete mellett
Előzetes jelentkezést kér!
Lelkipásztor: Fragó Dávid
Megelőző rekreációs (tartásjavító) torna vezeti: Náda Krisztina
Egészségmegőrzés tradicionális kínai gyakorlatokkal, vezeti: Balogné Gabi
várják énekelni szerető férfiak jelentkezését
Vincze Márton szakoktató

Újbudai Szenior Programközpont
cím: 1117 Bp., Bölcső u 3. | tel.: 372-4636 (ügyfélfogadás: minden hétköznapi 8.00-14.00 óra között)
weblap: idosbarat.ujbuda.hu | e-mail: 60plusz@ujbuda.hu

Nagyterem
ulti, snapszer
Preisinger Zsuzsa művésztanár
kertészkedési tanácsok
Megelőző rekreációs (tartásjavító) torna vezeti: Nádai Krisztina
Előzetes jelentkezést kér!

Egészségmegőrzés tradicionális kínai gyakorlatokkal, vezeti: Baloghné Gabi
egészségmegőrző csoportos torna Nádai Krisztina gyógytestnevelő tanár vezetésével
csak előzetes bejelentkezés alapján: 06 70 525-8748
Készülődés a farsangra
Diétás, és „pénztárca” kímélő receptek ismertetése
a Kéktó téri horgászto horgászainak klubja
Filmvetítés DVD-ről

Megelőző rekreációs (tartásjavító) torna vezeti: Nádai Krisztina
Egészségmegőrzés tradicionális kínai gyakorlatokkal, vezeti: Baloghné Gabi
Előzetes jelentkezést kér!
belépődíj: 600/1000 Ft, Előzetes jelentkezést kér! jelentkezési hazáridő: január 8.
Kelenföldi Szent Gellért plébánia felügyelete mellett
Lelkipásztor: Faragó Dávid
Megelőző rekreációs (tartásjavító) torna vezeti: Nádai Krisztina

középhaladó és haladó szinten nyelvtudás fejlesztése
Egészségmegőrzés tradicionális kínai gyakorlatokkal, vezeti: Baloghné Gabi
klubdélután
kímélő torna szakképzett gyógytornász vezetésével
kártyajátékok, társasjátékok, kötetlen beszélgetés
várják énekelni szerető férfiak jelentkezését
Vincze Márton szakoktató

kártyajátékok, társasjátékok, kötetlen beszélgetés
sakkozási lehetőség férfiaknak, nőknek Preisinger Zsuzsa művésztanár
ulti, snapszer
Megelőző rekreációs (tartásjavító) torna vezeti: Nádai Krisztina
Előzetes jelentkezést kér!
Egészségmegőrzés tradicionális kínai gyakorlatokkal, vezeti: Baloghné Gabi

egészségmegőrző csoportos torna Nádai Krisztina gyógytestnevelő tanár vezetésével
kímélő torna szakképzett gyógytornász vezetésével
kártyajátékok
Jelentkezés: Újbudai Szenior Programközpontban (1117 Bp., Bölcső u. 3., tel.: 371-4636); vagy a buliczkajutka@ gmail.com címen
sakkozási lehetőség férfiaknak, nőknek

Újbudai Szenior Programközpont
cím: 1117 Bp., Bölcső u 3. | tel.: 372-4636 (ügyfélfogadás: minden hétköznapi 8.00-14.00 óra között)
web: idosbarat.ujbuda.hu | e-mail: 60plusz@ujbuda.hu

Farsangi álarcok készítése
a Kéktó téri horgászto horgászainak klubja
Megelőző rekreációs (tartásjavító) torna vezeti: Nádain Krisztina
Egészségmegőrzés tradicionális kínai gyakorlatokkal, vezeti: Baloghné Gabi
latin mozgás
Andresz Kati és Czipott Géza előadása
Az őrmizei Civil Alkotó Közösség közös kiállításának megnyitója
Szendi Szűcs István képzőművész filmvetítéssel egybekötött kiállításának megnyitója
Az 50-es, 60-as, 70-es évek legnagyobb slágerei

Újbudai Szenior Programközpont

cím: 1117 Bp., Bölcső u 3. | tel.: 372-4636 (ügyfélfogadás: minden hétköznapi 8.00-14.00 óra között)

weblap: idosbarat.ujbuda.hu | e-mail: 60plusz@ujbuda.hu

Kelenföldi Szent Gellért plébánia felügyelete mellett
Előzetes jelentkezést kér!
Lelkipásztor: Fragó Dávid
Megelőző rekreációs (tartásjavító) torna vezeti: Náda Krisztina
középhaladó szinten nyelvtudás fejlesztése
Egészségmegőrzés tradicionális kínai gyakorlatokkal, vezeti: Balogné Gabi
haladó szinten nyelvtudás fejlesztése

kímélő torna szakképzett gyógytornász vezetésével
kártyajátékok, társasjátékok, kötetlen beszélgetés
várják énekelni szerető férfiak jelentkezését
Virtuális barangolások a világ legszebb tájain: Etiópia
Vincze Márton szakoktató
kártyajátékok, társasjátékok, kötetlen beszélgetés
Nagyterem
Preisinger Zsuzsa művésztanár
ulti, snapszer

Megelőző rekreációs (tartásjavító) torna vezeti: Nádai Krisztina
Előzetes jelentkezést kér!
Egészségmegőrzés tradicionális kínai gyakorlatokkal, vezeti: Baloghné Gabi
egészségmegőrző csoportos torna Nádai Krisztina gyógytestnevelő tanár vezetésével
kímélő torna szakképzett gyógytornász vezetésével
kártyajátékok
csak előzetes bejelentkezés alapján: 06 70 525-8748

sakkozási lehetőség férfiaknak, nőknek
a Kéktó téri horgászto horgászainak klubja
Megelőző rekreációs (tartásjavító) torna vezeti: Nádaí Krisztina
Előzetes jelentkezést kér!
Egészségmegőrzés tradicionális kínai gyakorlatokkal, vezeti: Baloghné Gabi
latin mozgás
Előzetes jelentkezést kér!
Kelenföldi Szent Gellért plébánia felügyelete mellett

Újbudai Szenior Programközpont
cím: 1117 Bp., Bölcső u 3. | tel.: 372-4636 (ügyfélfogadás: minden hétköznapi 8.00-14.00 óra között)
weblap: idosbarat.ujbuda.hu | e-mail: 60plusz@ujbuda.hu

Megelőző rekreációs (tartásjavító) torna vezeti: Nádai Krisztina
Lelkipásztor: Faragó Dávid

Dátum	kezdete és várha	A program megnevezése	Helyszín
-------	------------------	--------------------------	----------

Résztvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés

Dátum	kezdete és várha	A program megnevezése	Helyszín
-------	------------------	--------------------------	----------

Résztvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
-----------------	-------------------------------	------------------------------	------------

Dátum	kezdete és várha	A program megnevezése	Helyszín
-------	------------------	--------------------------	----------

Résztvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés

Dátum	kezdete és várha	A program megnevezése	Helyszín
-------	------------------	--------------------------	----------

Résztvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés

Dátum	kezdete és várha	A program megnevezése	Helyszín
-------	------------------	--------------------------	----------

Résztvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés

Dátum	kezdete és várha	A program megnevezése	Helyszín
-------	------------------	--------------------------	----------

Résztvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés

Dátum	kezdete és várha	A program megnevezése	Helyszín
-------	------------------	--------------------------	----------

Résztvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés

Dátum	kezdete és várha	A program megnevezése	Helyszín
-------	------------------	--------------------------	----------

Résztvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés

Dátum	kezdete és várha	A program megnevezése	Helyszín
-------	------------------	--------------------------	----------

Résztvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
-----------------	-------------------------------	------------------------------	------------

Dátum	kezdete és várha	A program megnevezése	Helyszín
-------	------------------	--------------------------	----------

Résztvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés

Dátum	kezdete és várha	A program megnevezése	Helyszín
-------	------------------	--------------------------	----------

Résztvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
-----------------	-------------------------------	------------------------------	------------

Dátum	kezdete és várha	A program megnevezése	Helyszín
-------	------------------	--------------------------	----------

Résztvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés

Dátum	kezdete és várha	A program megnevezése	Helyszín
-------	------------------	--------------------------	----------

Résztvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés

Dátum	kezdete és várha	A program megnevezése	Helyszín
-------	------------------	--------------------------	----------

Résztvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
-----------------	-------------------------------	------------------------------	------------

Dátum	kezdete és várha	A program megnevezése	Helyszín
-------	------------------	--------------------------	----------

Résztvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés