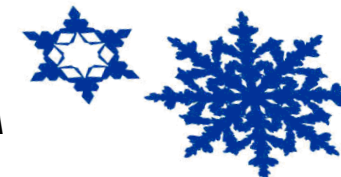




ÚJBUDA 60+ PROGRAM 2016. FEBRUÁR HAVI PROGRAMLISTA



Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése
február 1. hétfő	08.45-10.00	Német társalgási klub	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes utca 45.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	204-6788
február 1. 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
február 1. hétfő	09.00-10.00	Nyugdíjas Angol Társalgási Klub középhaladó	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	246-5253
február 1. 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
február 1. hétfő	10.00-11.00	A hónap alkotója – Kőszegi Julianna: Gobelinek	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes utca 45.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	204-6788
február 1. 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
február 1. hétfő	10.00-12.00	Nyugdíjas Angol Társalgási Klub haladó	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	246-5253
február 1. 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
február 1. hétfő	14.00-16.00	Életet az Éveknek Nyugdíjas Klub	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes utca 45.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	204-6788
február 1. hétfő	14.00-16.00	60+ Szabadidő- és kártyaklub	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	246-5253
február 1. hétfő	16.00-18.00	Kelenvölgyi Férfikórus próba	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	ingyenes	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363

Újbudai Szenior Programközpont

ügyfélfogadás: minden hétköznap 8.00-14.00 óra között

cím: 1117 Bp., Bölcső u 3. | tel.: 372-4636 | weblap: idosbarat.ujbuda.hu | e-mail: 60plusz@ujbuda.hu

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése
február 1. hétfő	16.00-19.00	Korongozás	Senior Művészeti Központ	Részvételi díj: 600 Ft 60+ kártyával: 300 Ft		309-0007
február 1. hétfő	17.00-19.00	Keresztretjvény-fejtők klubja	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes utca 45.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	204-6788
február 1. hétfő	18.15-19.45	Gerincjoga	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	1400Ft/ alkalom	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363
február 2. kedd	09.00-10.00	Eszperantó nyelvtanfolyam - kezdő	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes utca 45.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	204-6788
február 2. kedd	09.00-10.00	Izületi torna Horváth Péter tanár vezetésével	Csíkihegyek utcai általános iskola	2500 Ft/5 alkalom 5000Ft/10 alkalom	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	06 30 831-8102
február 2. kedd	10.00-12.00	60+ Szabadidő- és kártyaklub	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	246-5253
február 2. kedd	10.00-12.00	Kézimunka Kör	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes utca 45.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	204-6788
február 2. kedd	10.00-12.00	Rejtvények és tarokk kártya kezdőknek is! Römi, és bármi más, igény szerint!	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
február 2. 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
február 2. kedd	12.45-16.00	60+ Gyógytorna	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes utca 45.	bérlet	Albertfalvi Községi Ház	204-6788
február 2. kedd	14.00-16.00	AKTK Döngicsélő Nyugdijasklub	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes utca 45.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	204-6788
február 2. kedd	14.00-18.00	Sakk Klub	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	246-5253
február 2. kedd	14.00-18.00	Délutáni teázó	USZOSZ Kenderes Idősek Klubja 1116 Bp., Kenderes u. 4.	ingyenes	László Gábor	06 1 789-2055, 06 70 492-0397
február 2. kedd	15.00-17.00	AFÁZIA Budai Tagozat	Kelen Civil Községek Háza 1119 Bp., Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Szilágyi György, Csathó Julianna AFÁZIA- Az Újrabeszélők Egyesülete	06 30 934-8916

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése
február 2. kedd	16.00-19.00	Kerámia	Senior Művészeti Központ	Részvételi díj: 600 Ft 60+ kártyával: 300 Ft		309-0007
február 2. kedd	16.00-19.00	Kártya klub	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	ingyenes	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363
február 3. szerda	Találkozó: 7.30 Fogaskerekű városmajori végáll.	60+ természetjárás	Budai-hegység		Kremzer Ferenc (Olajip.TE)	06 30 560-8042
február 3. 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
február 3. szerda	Találkozó: 9.20 Széll Kálmán tér, 6-os vill. mh.	60+ természetjárás			Somóczi Szilvia (TvTE)	06 30 340-3490 és 316-7423
február 3. szerda	09.30-10.30	Német társalgási klub	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Szántó Zsófia 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon
február 3. 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
február 3. 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
február 3. szerda	12.30-13.30	Gyógytorna	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	1200Ft/ alkalom	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363
február 3. 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

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése
február 3. szerda	14.00-16.00	Ezüst klub	Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8	ingyenes	Őrmezei Községi Ház	309-0007
február 3. szerda	14.00-17.00	Kártya Klub: rómi, 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
február 3. szerda	14.00-18.00	Délutáni teázó	USZOSZ Kenderes Idősek Klubja 1116 Bp., Kenderes u. 4.	ingyenes	László Gábor	06 1 789-2055, 06 70 492-0397
február 3. szerda	14.00-18.00	Kártya Klub	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	246-5253
február 3. szerda	16.00-17.00	Az Etele Helytörténeti Gyűjtemény ünnepélyes átadója, a Gellért-hegy története című kiállítás megnyitója	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes utca 45.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	204-6788
február 3. szerda	16.00-18.00	Albertfalvai Polgárok Köre	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes utca 45.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	204-6788
február 3. szerda	16.00-18.00	Jogi tanácsadás	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	ingyenes	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363
február 3. szerda	18.30-20.00	AKH Videókészítő Kör	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes utca 45.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	204-6788
február 4. csütörtök	08.00-12.00	Óstermelői piac	Kelenvölgyi Községi Ház kertje			424-5363
február 4. csütörtök	09.00-10.00	Izületi torna Horváth Péter tanár vezetésével	Csikihegyek utcai általános iskola	2500 Ft/5 alkalom 5000Ft/10 alkalom	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	06 30 831-8102
február 4. csütörtök	09.00-10.00	Eszperantó Klub	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes utca 45.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	204-6788
február 4. csütörtök	09.00-11.00	Pilates-intim torna kezdő, haladó	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes utca 45.	bérlet	Albertfalvi Községi Ház	204-6788
február 4. csütörtök	10.00-11.00	Eszperantó haladó nyelvtanfolyam	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes utca 45.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	204-6788
február 4. csütörtök	14.00-19.00	Gazdagréti Sakk Klub	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	246-5253
február 4. csütörtök	15.00-17.00	Papírcsodák	USZOSZ Gazdagréti Idősek Klubja 1118 Bp., Gazdagréti tér 1.		Konkoly Katalin gondozónő	786 - 6084

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése
február 4. csütörtök	15.00-17.00	"Szavak varázsa" irodalmi alkotókör	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes utca 45.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	204-6788
február 4. csütörtök	15.15-16.45	ETKA jóga	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes utca 45.	650 Ft/alkalom 60+	Albertfalvi Községi Ház	204-6788
február 4. csütörtök	16.00-18.00	Horgász klub	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	ingyenes	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363
február 5. péntek	09.00-10.00	Senior torna	Órmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8	1200 Ft/alkalom vagy 9000 Ft/hó	Órmezei Községi Ház	309-0007
február 5. péntek	10.00-10.30	3-1-2 meridiántorna	Órmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8	ingyenes	Órmezei Községi Ház	06 20 467-8031
február 5. péntek	10.00-11.00	Zumba light	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	6000 Ft/10 alkalom, 800 Ft/alk.	Gazdagréti Községi Ház	246-5253
február 5. 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
február 5. 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
február 5. péntek	17.00-23.	Rockabilly Farsang	Órmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8	Belépő: 1200 Ft	Órmezei Községi Ház	309-0007
február 5. péntek	18.00-20.00	Autómodell-gyűjtők klubja	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	ingyenes	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363
február 7. vasárnap	Találkozó: 7.20 Széll Kálmán tér, metro	60+ természetjárás	Nagykovácsi -Vöröspocolyás hát - Szépjuhászné - Zugliget 16 km		Kremzer Ferenc (Olajip.TE)	06 30 560-8042
február 7. vasárnap	08.00-9.00	Katolikus Szentmise	Órmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8		Morus Szent Tamás Egyesület	309-0007
február 7. vasárnap	Találkozó: 8.15 Húvösvölgy, 63-as busz	60+ természetjárás	Nagykovácsi - Kopasz erdő - Budakeszi 11 km, 250 m		Kiss Robin (Műanyag SC)	06 30 978-7739

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése
február 7. vasárnap	Találkozó: 9.20 Széll Kálmán tér, 6-os vill. mh.	60+ természetjárás			Somóczy Szilvia (TvTE)	06 30 340-3490 és 316-7423
február 7. vasárnap	10.00-12.00	Református Istentisztelet	Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8		Őrmezői Református Misszió	780-6083
február 8. hétfő	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
február 8. hétfő	09.00-10.00	Nyugdíjas Angol Társalgási Klub középhaladó	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	246-5253
február 8. 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
február 8. 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
február 8. 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
február 8. hétfő	10.00-12.00	Nyugdíjas Angol Társalgási Klub haladó	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	246-5253
február 8. 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
február 8. 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
február 8. hétfő	14.00-16.00	Életet az Éveknek Nyugdíjas Klub	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes utca 45.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	204-6788
február 8. hétfő	14.00-16.00	60+ Szabadidő- és kártyaklub	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	246-5253

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése
február 8. hétfő	16.00-18.00	Kelenvölgyi Férfikórus próba	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	ingyenes	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363
február 8. hétfő	16.00-18.00	Filmvetítés: Letűnt Civilizációk: A görögök és a rómaiak	USZOSZ Gazdagréti Idősek Klubja 1118 Bp., Gazdagréti tér 1.	ingyenes	Valentin Ferencné	30-831-8102
február 8. hétfő	17.00-19.00	Korongozás	Senior Művészeti Központ	Részvételi díj: 600 Ft 60+ kártyával: 300 Ft		309-0007
február 8. hétfő	17.30-19.30	AKH Opera- és Dalstúdió próba	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes utca 45.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	204-6788
február 8. hétfő	18.15-19.45	Gerincjóga	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	1400Ft/ alkalom	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363
február 8. hétfő	18.15-20.00	Kertbarát kör	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	ingyenes	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363
február 9. kedd	09.00-10.00	Eszperantó nyelvtanfolyam - kezdő	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes utca 45.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	204-6788
február 9. kedd	09.00-10.00	Izületi torna Horváth Péter tanár vezetésével	Csíkihegyek utcai általános iskola	2500 Ft/5 alkalom 5000Ft/10 alkalom	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	06 30 831-8102
február 9. kedd	10.00-11.30	Feng shui klubfoglalkozás	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső utca 3.	ingyenes	Kunczly Judit 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon
február 9. kedd	10.00-12.00	UHU rejtvényklub rejtvények és tarokk kártya kezdőknek is!	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
február 9. kedd	10.00-12.00	60+ Szabadidő- és kártyaklub	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrator u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	246-5253
február 9. kedd	10.00-12.00	Kézimunka Kör	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes utca 45.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	204-6788
február 9. kedd	12.30-13.30	Angol társalgási klub	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Reid Augusztá 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon
február 9. kedd	12.45-16.00	60+ Gyógytorna	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes utca 45.	bérlet	Albertfalvi Községi Ház	204-6788
február 9. kedd	13.00	Házhoz jön az Opera: Bohém élet	USZOSZ Albertfalva Idősek Klubja 1116 Bp., Kisújszállás u. 10.	ingyenes	Pap-Dávid Anna	789-2951

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése
február 9. kedd	14.00-16.00	AKTK Döngicsélő Nyugdijasklub	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes utca 45.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	204-6788
február 9. kedd	14.00-17.00	A digitális fotózás elsajátítása, a képek javítási lehetőségeinek megtanulása. Jó idő esetén fotóséta!	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Újbuda 60+ Médiaműhely Fotósok (Áment Zsóka 60+ Program önkéntes)	06/70/261-0369
február 9. kedd	14.00-18.00	Délutáni teázó	USZOSZ Kenderes Idősek Klubja 1116 Bp., Kenderes u. 4.	ingyenes	László Gábor	06 1 789-2055, 06 70 492-0397
február 9. kedd	14.00-19.00	Gazdagréti Sakk Klub	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	246-5253
február 9. kedd	15.00-17.00	AFÁZIA Budai Tagozat	Kelen Civil Közösségek Háza 1119 Bp., Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Szilágyi György, Csathó Julianna AFÁZIA- Az Újrabeszélők Egyesülete	06 30 934-8916
február 9. kedd	16.00-19.00	Kártya klub	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	ingyenes	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363
február 9. kedd	16.00-19.00	Kerámia	Senior Művészeti Központ	Részvételi díj: 600 Ft 60+ kártyával: 300 Ft		309-0007
február 9. kedd	18.00-19.30	Zsolti bácsi konyhája – gasztroklub	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes utca 45.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	204-6788
február 10. szerda	Találkozó: 7.30 Fogaskerekű városmajori végáll.	60+ természetjárás	Budai-hegység		Kremzer Ferenc (Olajip.TE)	06 30 560-8042
február 10. szerda	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
február 10. szerda	Találkozó: 9.20 Széll Kálmán tér, 6-os vill. mh.	60+ természetjárás			Somóczy Szilvia (TvTE)	06 30 340-3490 és 316-7423
február 10. szerda	09.30-10.30	Német társalgási klub	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Adolffné Szederjei Ágnes 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése
február 10. 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
február 10. 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
február 10. szerda	12.30-13.30	Gyógytorna	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	1200Ft/ alkalom	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363
február 10. szerda	13.30-15.30	Táplálkozási (dietetikai) tanácsadás	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Újbudai Szenior Programközpont	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon
február 10. 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
február 10. szerda	14.00-15.00	Magyarország Nemzeti Parkjai előadás	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Duna-Ipoly Nemzeti Park	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon
február 10. 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
február 10. szerda	14.00-17.00	Kártya Klub rómi, 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
február 10. szerda	14.00-18.00	Délutáni teázó	USZOSZ Kenderes Idősek Klubja 1116 Bp., Kenderes u. 4.	ingyenes	László Gábor	06 1 789-2055, 06 70 492-0397
február 10. szerda	14.00-18.00	Kártya Klub	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	246-5253
február 10. szerda	15.30-17.30	Albertfalvai Polgárok Köre	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes utca 45.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	204-6788

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése
február 10. szerda	16.00-18.00	Jogi tanácsadás	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	ingyenes	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363
február 10. szerda	18.00-19.30	Helytörténeti előadás A Pálos Rend és a Gellért-hegyi Sziklatemplom története	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes utca 45.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	204-6788
február 10. szerda	18.30-20.00	AKH Videókészítő Kör	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes utca 45.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	204-6788
február 11. csütörtök	08.00-12.00	Óstermelői piac	Kelenvölgyi Községi Ház kertje			424-5363
február 11. csütörtök	09.00-10.00	Izületi torna Horváth Péter tanár vezetésével	Csíkihegyek utcai általános iskola	2500 Ft/5 alkalom 5000Ft/10 alkalom	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	06 30 831-8102
február 11. csütörtök	09.00-10.00	Eszperantó nyelvtanfolyam - kezdő	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes utca 45.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	204-6788
február 11. csütörtök	09.00-11.00	Pilates-intim torna – kezdő, haladó	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes utca 45.	bérlet	Albertfalvi Községi Ház	204-6788
február 11. csütörtök	Találkozó: 9.30 Móricz Zs. körtéren a Gombánál	A Semmelweis Orvostörténeti Múzeum meglátogatása vezetéssel	Budapest, I. kerület, Apród u. 1-3.	Buliczka Jutka Ezüstnet Egyesület	buliczkajutka@gmail.com	62-70 éves korig 350 Ft, 70 év fölött ingyenes. A vezetés 2000 Ft, egy főre eső hányada. /20 fő jelentkező esetén kb 100 Ft /
február 11. csütörtök	10.00-12.00	Eszperantó haladó nyelvtanfolyam	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes utca 45.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	204-6788
február 11. csütörtök	10.00-12.00	60+ Fotótanoda - haladó Fényképezéstől a kép feldolgozásáig (képmódosítás, retusálás) Előzetes jelentkezés szükséges!	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes utca 45.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	204-6788
február 11. csütörtök	14.00-17.00	Valentin nap eredete, koszorú készítés	USZOSZ Keveháza Idősek klubja 1119 Bp., Keveháza u. 6.	ingyenes	Szabó Imréné klubvezető	786-6325
február 11. csütörtök	14.00-19.00	Gazdagréti Sakk Klub	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	246-5253

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése
február 11. csütörtök	15.00-17.00	Papírcsodák	USZOSZ Gazdagréti Idősek Klubja 1118 Bp., Gazdagréti tér 1.	ingyenes	Konkoly Katalin gondozónő	786-6084
február 11. csütörtök	15.15-16.45	ETKA jóga	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes utca 45.	650 Ft/alkalom 60+	Albertfalvi Községi Ház	204-6788
február 11. csütörtök	16.00-18.00	Horgász klub	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	ingyenes	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363
február 11. csütörtök	18.00-21.30	Filmklub	USZOSZ Szentimreváros Idősek Klubja 1113 Bp., Bocskai út 43-45.	ingyenes	Törökné Jordán Katalin	tjkatalin@gmail.com
február 12. 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
február 12. 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
február 12. péntek	10.00-11.00	Zumba light	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	6000 Ft/10 alkalom, 800 Ft/alk.	Gazdagréti Községi Ház	246-5253
február 12. 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
február 12. 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
február 12. péntek	16.00-17.00	Újbudai Botladozók Táncház	Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8	Belépő: 300 Ft	Őrmezei Községi Ház	309-0007
február 13. szombat	10.00-11.00	Holdfű Színház: Hattyúfivérek bábelőadás	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes utca 45.	600 Ft/fő	Albertfalvi Községi Ház	204-6788
február 13. 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
február 13. szombat	19.30-01.00	Valentin Napi Bál	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes utca 45.	1600 Ft/fő	Albertfalvi Községi Ház	204-6788

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése
február 14. vasárnap	Találkozó: 07.50 Nyugati pu.	60+ természetjárás	Börzsöny hg., Kisinóci th. - Vörösharaszt - Kóspallagi th. - Szokolya-Mányoki 11 km, 300 m		Tari József (Múanyag SC)	06 30 536-4767
február 14. vasárnap	08.00-9.00	Katolikus Szentmise	Órmezei Közösségi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8		Morus Szent Tamás Egyesület	
február 14. vasárnap	10.00-12.00	Református Istentisztelet	Órmezei Közösségi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8		Órmezei Református Misszió	780-6083
február 15. hétfő	08.45-10.00	Német társalgási Klub	Albertfalvi Közösségi Ház 1116 Bp., Gyékényes utca 45.	ingyenes	Albertfalvi Közösségi Ház	204-6788
február 15. hétfő	09.00-10.00	Senior torna	Órmezei Közösségi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8	1200 Ft/alkalom vagy 9000 Ft/hó	Órmezei Közösségi Ház	309-0007
február 15. hétfő	09.00-10.00	Nyugdíjas Angol Társalgási Klub középhaladó	Gazdagréti Közösségi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Közösségi Ház	246-5253
február 15. 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
február 15. hétfő	10.00-10.30	3-1-2 meridiántorna	Órmezei Közösségi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8	ingyenes	Órmezei Közösségi Ház	06 20 467-8031
február 15. 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
február 15. hétfő	10.00-12.00	Nyugdíjas Angol Társalgási Klub haladó	Gazdagréti Közösségi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Közösségi Ház	246-5253
február 15. 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
február 15. hétfő	13.00-17.00	"Őszikék" Nyugdíjasklub	Gazdagréti Közösségi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Közösségi Ház	246-5253
február 15. hétfő	14.00-16.00	Életet az Éveknek Nyugdíjas Klub	Albertfalvi Közösségi Ház 1116 Bp., Gyékényes utca 45.	ingyenes	Albertfalvi Közösségi Ház	204-6788

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

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése
február 15. hétfő	14.00-16.00	60+ Szabadidő- és kártyaklub	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	246-5253
február 15. hétfő	16.00-17.00	Útifilmvetítés István Ágival Hollandia	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső utca 3.	ingyenes	István Ági 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon
február 15. hétfő	16.00-18.00	Kelenvölgyi Férfikórus próba	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	ingyenes	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363
február 15. hétfő	16.00-18.00	Filmvetítés: Letűnt civilizációk: Egyiptom és Mezopotámia	USZOSZ Gazdagréti Idősek Klubja 1118 Bp., Gazdagréti tér 1.	ingyenes	Valentin Ferencné	30-831-8102
február 15. hétfő	16.00-19.00	Korongozás	Senior Művészeti Központ	Részvételi díj: 600 Ft 60+ kártyával: 300 Ft		309-0007
február 15. hétfő	18.15-19.45	Gerincjóga	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	1400Ft/ alkalom	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363
február 16. kedd	09.00-10.00	Izületi torna Horváth Péter tanár vezetésével	Csikihegyek utcai általános iskola	2500 Ft/5 alkalom 5000Ft/10 alkalom	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	06 30 831-8102
február 16. kedd	09.00-10.00	Eszperantó nyelvtanfolyam - kezdő	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes utca 45.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	204-6788
február 16. kedd	10.00-12.00	60+ Szabadidő- és kártyaklub	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	246-5253
február 16. kedd	10.00-12.00	Kézimunka Kör	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes utca 45.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	204-6788
február 16. kedd	10.00-12.00	60+ Fotótanoda - kezdőknek Kattintgatástól a kép megjelenítéséig (monitor, fénykép) Előzetes jelentkezés szükséges!	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes utca 45.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	204-6788
február 16. kedd	10.00-12.00	UHU rejtvényklu rejtvények és tarokk kártya kezdőknek is!	Kelen Civil Községek Háza 1119 Bp., Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Kassai Mihályné 60+ Program önkéntes	
február 16. 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

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése
február 16. kedd	12.45-16.00	60+ Gyógytorna	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes utca 45.	bérlet	Albertfalvi Községi Ház	204-6788
február 16. kedd	14.00-16.00	AKTK Döngicsélő Nyugdíjas Klub	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes utca 45.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	204-6788
február 16. kedd	14.00-18.00	Délutáni teázó	USZOSZ Kenderes Idősek Klubja 1116 Bp. Kenderes u.4.	ingyenes	László Gábor	06 1 789-2055, 06 70 492-0397
február 16. kedd	14.00-19.00	Gazdagréti Sakk Klub	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	246-5253
február 16. kedd	15.00–17.00	AFÁZIA Budai Tagozat	Kelen Civil Közösségek Háza 1119 Bp., Petzvál J. u. 42..	ingyenes	Szilágyi György, Csathó Julianna AFÁZIA Az Újrabeszélők Egyesülete	06 30 934-8916
február 16. kedd	16.00-19.00	Kerámia	Senior Művészeti Központ	Részvételi díj: 600 Ft 60+ kártyával: 300 Ft		309-0007
február 16. kedd	16.00-19.00	Kártya klub	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	ingyenes	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363
február 16. kedd	18.00-20.00	Fókuszban: Az ember tragédiája animációs film (rendező: Jankovics Marcell)	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes utca 45.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	204-6788
február 17. szerda	Találkozó: 7.30 Fogaskerekű városmajori végáll.	60+ természetjárás	Budai-hegység		Kremzer Ferenc (Olajip.TE)	06 30 560-8042
február 17. 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
február 17. szerda	Találkozó: 9.20 Széll Kálmán tér, 6-os vill. mh.	60+ természetjárás			Somóczi Szilvia (TvTE)	06 30 340-3490 és 316-7423

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése
február 17. szerda	09.30-10.30	Német társalgási klub	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Szántó Zsófia 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon
február 17. szerda	10.00-10.30	3-1-2 meridiántorna	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8	ingyenes	Őrmezei Közösségi Ház	06 20 467-8031
február 17. szerda	11.00	Mozilátogatás Saul Fia Golden Globe-díjas magyar film Uránia Mozi	USZOSZ Szentimreváros Idősek Klubja 1113 Bp., Bocskai út 43-45.	1,000 Ft	Polgár Tiborné	789-3022
február 17. 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
február 17. szerda	12.30-13.30	Gyógytorna	Kelenvölgyi Közösségi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	1200Ft/ alkalom	Kelenvölgyi Közösségi Ház	424-5363
február 17. szerda	14.00–15.00	Bridzs tanulása	Kelen Civil Közösségek Háza 1119 Bp., Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Tichy-Rács József oktató	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon
február 17. szerda	14.00–17.00	Kártya Klub rómi, kanaszta, bridzs, stb	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
február 17. szerda	14.00-18.00	Délutáni teázó	USZOSZ Kenderes Idősek Klubja 1116 Bp., Kenderes u. 4.	ingyenes	László Gábor	06 1 789-2055, 06 70 492-0397
február 17. szerda	14.00-18.00	Kártya Klub	Gazdagréti Közösségi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Közösségi Ház	246-5253
február 17. szerda	15.30-17.30	Albertfalvai Polgárok Köre	Albertfalvi Közösségi Ház 1116 Bp., Gyékényes utca 45.	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
február 17. szerda	16.00	60+ Ezüstkar kórus Első próba/foglalkozás Előzetes jelentkezés szükséges!	Bárdos Lajos Két Tanítási Nyelvű Általános Iskola 1117 Bp., Baranyai u. 16-18.		Békés Gyöngyi	gyongy.bekes@gmail.com 06 30 408-0614
február 17. szerda	18.30-20.00	AKH Videókészítő Kör	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes utca 45.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	204-6788
február 17. szerda	18.30-21.00	Női Sarok: Életünk ízei - vendégünk Kern Ágnes gasztroblogger, könvszerző	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes utca 45.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	204-6788
február 18. csütörtök	08.00-12.00	Óstermelői piac	Kelenvölgyi Községi Ház kertje			424-5363
február 18. csütörtök	09.00-10.00	Izületi torna Horváth Péter tanár vezetésével	Csíkihegyek utcai általános iskola	2500 Ft/5 alkalom 5000Ft/10 alkalom	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	06 30 831-8102
február 18. csütörtök	09.00-10.00	Eszperantó nyelvtanfolyam - kezdő	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes utca 45.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	204-6788
február 18. csütörtök	10.00-12.00	Eszperantó haladó nyelvtanfolyam	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes utca 45.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	204-6788
február 18. csütörtök	13.00-17.00	Irodalmi délután „Hős szerelmesek” címmel	USZOSZ Albertfalva Idősek Klubja 1116 Bp., Kisújszállás u. 10.	ingyenes	Pap-Dávid Anna	789-2952
február 18. csütörtök	14.00-17.00	Montessori élete + filmvetítés	USZOSZ Keveháza Idősek Klubja 1119 Bp., Keveháza u. 6.	ingyenes	Szabó Imréné klu vezető	786-6325
február 18. csütörtök	14.00-19.00	Gazdagréti Sakk Klub	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	246-5253
február 18. csütörtök	15.00-17.00	Számítógép a mindennapokban (képek mentése adathordozókra)	USZOSZ Gazdagréti Idősek Klubja 1118 Bp., Gazdagréti tér 1.	ingyenes	Geréb Gerda Klub vezető	786-6084
február 18. csütörtök	15.15-16.45	ETKA jóga	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes utca 45.	650 Ft/alkalom 60+	Albertfalvi Községi Ház	204-6788
február 18. csütörtök	16.00-18.00	Horgász klub	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	ingyenes	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363
február 19. péntek	08.30-09.30	Senior torna	Órmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8	1200 Ft/alkalom vagy 9000 Ft/hó	Órmezei Községi Ház	309-0007

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése
február 19. 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
február 19. péntek	10.00-11.00	Zumba light	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	6000 Ft/10 alkalom, 800 Ft/alk.	Gazdagréti Községi Ház	246-5253
február 19. 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
február 19. 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
február 19. péntek	18.00-20.00	Cseh Tamás grafikák kiállítás megnyitó (és koncert)	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes utca 45.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	204-6788
február 19. péntek	18.00	Barlai László festőművész kiállításának megnyitója	Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8	ingyenes	Őrmezei Községi Ház	309-0007
február 20. szombat	Találkozó: 9.30 Boráros téri aluljáró, (Boráros szobor)	Zwack Unicum Látogatóközpont megtekintése (kóstolással egybekötött séta)		belépődi: 1700 Ft	Méri Sándorné	06 30 549-8457
február 20. szombat	10.00-11.00	A didergő király Az Ákom-Bákom BÁBcsoport előadása	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	600 Ft/fő	Gazdagréti Községi Ház	246-5253
február 21. vasárnap	08.00-09.00	Katolikus Szentmise	Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8		Morus Szent Tamás Egyesület	
február 21. vasárnap	Találkozó: 9.20 Széll Kálmán tér, 6-os vill. mh.	60+ természetjárás			Somóczy Szilvia (TvTE)	06 30 340-3490 és 316-7423
február 21. vasárnap	10.00-12.00	Református Istentisztelet	Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8		Őrmezői Református Misszió	780-6083

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése
február 22. hétfő	08.45-10.00	Német társalgási Klub	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes utca 45.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	204-6788
február 22. 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
február 22. hétfő	09.00-10.00	Nyugdíjas Angol Társalgási Klub középhaladó	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	246-5253
február 22. 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
február 22. 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
február 22. 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
február 22. hétfő	10.00-12.00	Nyugdíjas Angol Társalgási Klub haladó	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	246-5253
február 22. 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
február 22. 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
február 22. hétfő	14.00-16.00	Életet az Éveknek Nyugdíjas Klub	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes utca 45.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	204-6788
február 22. hétfő	14.00-16.00	60+ Szabadidő- és kártyaklub	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	246-5253

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése
február 22. hétfő	16.00-17.30	60+ Egészségklub	60+ Egészségklub Fogyasztóvédelmi világnap (március 15.). Mi van az élelmiszercímkén, és hogyan értelmezzük? Az időskori nyelőcső- és gyomor- elváltozások.	ingyenes	Újbudai Szenior Programközpont	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon
február 22. hétfő	16.00-18.00	Filmvetítés: Letűnt civilizációk: A maják és az inkák	USZOSZ Gazdagréti Idősek Klubja 1118 Bp., Gazdagréti tér 1.	ingyenes	Valentin Ferencné	30-831-8102
február 22. hétfő	16.00-18.00	Kelenvölgyi Férfikórus próba	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	ingyenes	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363
február 22. hétfő	16.00-19.00	Korongozás	Senior Művészeti Központ	Részvételi díj: 600 Ft 60+ kártyával: 300 Ft		309-0007
február 22. hétfő	17.30-19.30	AKH Opera- és Dalstúdió próba	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes utca 45.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	204-6788
február 22. hétfő	17.30-18.30	A Gellért-hegy története – helytörténeti kiállításmegnyitó	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	246-5253
február 22. hétfő	18.15-19.45	Gerincjoga	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	1400Ft/ alkalom	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363
február 23. kedd	09.00-10.00	Eszperantó nyelvtanfolyam - kezdő	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes utca 45.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	204-6788
február 23. kedd	09.00-10.00	Izületi torna Horváth Péter tanár vezetésével	Csikihegyek utcai általános iskola	2500 Ft/5 alkalom 5000Ft/10 alkalom	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	06 30 831-8102
február 23. kedd	10.00-11.30	Feng shui klubfoglalkozás	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső utca 3.	ingyenes	Kunczly Judit 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon
február 23. kedd	10.00-12.00	Kézimunka Kör	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes utca 45.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	204-6788
február 23. kedd	10.00-12.00	UHU rejtvényklub rejtvények és tarokk kártya kezdőknek is!	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

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése
február 23. kedd	10.00-12.00	60+ Szabadidő- és kártyaklub	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	246-5253
február 23. kedd	12.30-13.30	Angol társalgási klub	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Reid Augusztia 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon
február 23. kedd	12.45-16.00	60+ Gyógytorna	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes utca 45.	bérlet	Albertfalvi Községi Ház	204-6788
február 23. kedd	14.00-16.00	AKTK Döngicsélő Nyugdíjasklub	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes utca 45.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	204-6788
február 23. kedd	14.00-17.00	A digitális fotózás elsajátítása, a képek javítási lehetőségeinek megtanulása. Jó idő esetén fotóséta!	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Újbuda 60+ Médiaműhely Fotósok (Áment Zsóka 60+ Program önkéntes)	06/70/261-0369
február 23. kedd	14.00-18.00	Sakk Klub	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	246-5253
február 23. kedd	14.00-18.00	Délutáni teázó	USZOSZ Kenderes Idősek Klubja 1116 Bp. Kenderes u. 4.	ingyenes	László Gábor	06 1 789-2055, 06 70 492-0397
február 23. kedd	15.00–17.00	AFÁZIA Budai Tagozat	Kelen Civil Községek Háza 1119 Bp., Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Szilágyi György, Csathó Julianna AFÁZIA Az Újrabeszélők Egyesülete	06 30 934-8916
február 23. kedd	16.00-19.00	Kerámia	Senior Művészeti Központ	Részvételi díj: 600 Ft 60+ kártyával: 300 Ft		309-0007
február 23. kedd	16.00-19.00	Kártya klub	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	ingyenes	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363
február 23. kedd	18.00-20.00	Helytörténeti előadás: Boszorkányhit a régi Magyarországon	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes utca 45.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	204-6788
február 24. szerda	Találkozó: 7.30 Fogaskerekű városmajori végáll.	60+ természetjárás	Budai-hegység		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
február 24. 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
február 24. szerda	Találkozó: 9.20 Széll Kálmán tér, 6-os vill. mh.	60+ természetjárás	túra az időjárás függvényében		Somóczy Szilvia (TvTE)	06 30 340-3490 és 316-7423
február 24. szerda	09.30-10.30	Német társalgási klub	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső utca 3.	ingyenes	Adolffné Szederjei Ágnes 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon
február 24. 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
február 24. 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
február 24. szerda	12.30-13.30	Bűnmegelőzési előadás	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	XI. kerületi rendőrkapitányság	minden hétköznap 8.00- 14.00 óra között a 372- 4636 telefonszámon
február 24. szerda	12.30-13.30	Gyógytorna	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	1200Ft/ alkalom	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363
február 24. szerda	13.30-15.30	Táplálkozási (dietetikai) tanácsadás	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Újbudai Szenior Programközpont	minden hétköznap 8.00- 14.00 óra között a 372- 4636 telefonszámon
február 24. 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
február 24. szerda	14.00-15.00	„Országjárás az Ezüstnet Egyesülettel” előadás Téma: Pécs városi séta Pécs – Zsolnai negyed	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső utca 3.	ingyenes	Ezüstnet Egyesület	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése
február 24. szerda	14.00–15.00	Bridzs tanulása	Kelen Civil Közösségek Háza 1119 Bp., Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Tichy-Rács József oktató	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon
február 24. szerda	14.00-17.00	"Így készíts masnit!" Dekorációnak, ajándékra, hajcsatmegújítás.	USZOSZ Szentimreváros Idősek Klubja 1113 Bp., Bocskai út 43-45.	alapanyagtól függ	Polgár Tiborné	789-3022
február 24. szerda	14.00–17.00	Kártya Klub römi, kanasztá, bridzs, stb	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
február 24. szerda	14.00-18.00	Délutáni teázó	USZOSZ Kenderes Idősek Klubja 1116 Bp., Kenderes u. 4.	ingyenes	László Gábor	06 1 789-2055, 06 70 492-0397
február 24. szerda	15.00-18.00	Kártya Klub	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	246-5253
február 24. szerda	15.30-17.30	Albertfalvai Polgárok Köre	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes utca 45.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	204-6788
február 24. szerda	16.00-18.00	Jogi tanácsadás	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	ingyenes	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363
február 24. szerda	18.30-20.00	AKH Videókészítő Kör	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes utca 45.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	204-6788
február 25. csütörtök	08.00-12.00	Óstermelői piac	Kelenvölgyi Községi Ház kertje			424-5363
február 25. csütörtök	08.00-12.00	Vásár	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Kiárusítás Kft.	424-5363
február 25. csütörtök	09.00-10.00	Eszperantó nyelvtanfolyam - kezdő	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes utca 45.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	204-6788
február 25. csütörtök	09.00-10.00	Izületi torna Horváth Péter tanár vezetésével	Csikihegyek utcai általános iskola	2500 Ft/5 alkalom 5000Ft/10 alkalom	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	06 30 831-8102
február 25. csütörtök	09.00-11.00	Pilates-intím torna kezdő, haladó	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes utca 45.	bérlet	Albertfalvi Községi Ház	204-6788
február 25. csütörtök	10.00-12.00	Eszperantó haladó nyelvtanfolyam	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes utca 45.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	204-6788

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése
február 25. csütörtök	10.00-12.00	60+ Fotótanoda - haladó Fényképezéstől a kép feldolgozásáig (képmódosítás, retusálás) Előzetes jelentkezés szükséges!	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes utca 45.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	204-6788
február 25. csütörtök	14.00-17.00	Jókai Mór születésnapjára előadás és filmvetítés	USZOSZ Keveháza Idősek Klubja, 1119 Bp., Keveháza u. 6.	ingyenes	Szabó Imréné klubvezető	786-6325
február 25. csütörtök	14.00-19.00	Gazdagréti Sakk Klub	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	246-5253
február 25. csütörtök	15.00-17.00	Számítógép a mindennapokban (közösségi oldalak biztonságos használata)	USZOSZ Gazdagréti Idősek Klubja 1118 Bp., Gazdagréti tér 1.	ingyenes	Geréb Gerda klubvezető	786 - 6084
február 25. csütörtök	15.15-16.45	ETKA jóga	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes utca 45.	650 Ft/alkalom 60+	Albertfalvi Községi Ház	204-6788
február 25. csütörtök	16.00-18.00	Horgász klub	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	ingyenes	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363
február 25. csütörtök	18.00-20.30	60+ Társasjáték- és kártyaklub	Hadik Kávéház Galéria	ingyenes	Borsóthiy-Gaál Edit	borsothy.edit@gmail.com
február 26. péntek	09.00-10.00	Senior torna	Órmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8	1200 Ft/alkalom vagy 9000 Ft/hó	Órmezei Községi Ház	309-0007
február 26. péntek	10.00-10.30	3-1-2 meridiántorna	Órmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8	ingyenes	Órmezei Községi Ház	06 20 467-8031
február 26. péntek	10.00-11.00	Zumba light	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	6000 Ft/10 alkalom, 800 Ft/alk.	Gazdagréti Községi Ház	246-5253
február 26. 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
február 26. 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

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése
február 26. péntek	16.30-20.00	Egy falat Kelenvölgy	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	ingyenes	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363
február 27. szombat	Találkozó: 8.25 Széll Kálmán tér, 61-es vill.	60+ természetjárás	Máriaremete - Remetei szurdok - Remete bg. - Kerek hegy - Kakukk hegy - Budaliget 8 km, 200 m		Joó Ferenc (Műanyag SC)	06 20 414-1621
február 27. szombat	12.00-13.00	60+Médiaműhely rádiósainak magazinnévsora a Civil Rádióban ISMÉTLÉS	Civil Rádió FM.98.0	ingyenes	Újbuda 60+ Médiaműhely (Kéri Juli 60+ Program önkéntes)	06 30 453-8755
február 27. szombat	19.00-23.00	Nosztalgia Táncest Bakacsi Bélával	Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8	Belépődíj: 1000 Ft	Őrmezei Községi Ház	309-0007
február 28. vasárnap	Találkozó: 7.20 Széll Kálmán tér, metro	60+ természetjárás	Nagykovácsi eh. - Nagykopasz - Szarvas árok - Adyliget 16 km		Kremzer Ferenc (Olajip.TE)	06 30 560-8042
február 28. vasárnap	08.00-09.00	Katolikus Szentmise	Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8		Morus Szent Tamás Egyesület	
február 28. vasárnap	Találkozó: 9.20 Széll Kálmán tér, 6-os vill. mh.	60+ természetjárás	túra az időjárás függvényében		Somóczi Szilvia (TvTE)	06 30 340-3490 és 316-7423
február 28. vasárnap	10.00-12.00	Református Istentisztelet	Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8		Őrmezői Református Misszió	780-6083
február 29. hétfő	08.45-10.00	Német társalgási Klub	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes utca 45.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	204-6788
február 29. 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
február 29. hétfő	09.00-10.00	Nyugdíjas Angol Társalgási Klub középhaladó	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	246-5253

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése
február 29. hétfő	09.05-9.50	Hahota jóga	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső utca 3.	ingyenes	Domján Ferenc 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon
február 29. hétfő	10.00-10.30	3-1-2 meridiántorna	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8	ingyenes	Őrmezei Közösségi Ház	06 20 467-8031
február 29. hétfő	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső utca 3.	ingyenes	Sancz Klára Lujza 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon
február 29. hétfő	10.00-12.00	Nyugdíjas Angol Társalgási Klub haladó	Gazdagréti Közösségi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Közösségi Ház	246-5253
február 29. hétfő	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső utca 3.	ingyenes	Sancz Klára Lujza 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon
február 29. hétfő	14.00-14.45	Ízületi torna	Gazdagréti Közösségi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	3800 Ft/4 alkalom, 6800 Ft/8 alkalom	Gazdagréti Közösségi Ház	246-5253
február 29. hétfő	14.00-16.00	Életet az Éveknek Nyugdíjas Klub	Albertfalvi Közösségi Ház 1116 Bp., Gyékényes utca 45.	ingyenes	Albertfalvi Közösségi Ház	204-6788
február 29. hétfő	14.00-16.00	60+ Szabadidő- és kártyaklub	Gazdagréti Közösségi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Közösségi Ház	246-5253
február 29. hétfő	16.00-18.00	Kelenvölgyi Férfikórus próba	Kelenvölgyi Közösségi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	ingyenes	Kelenvölgyi Közösségi Ház	424-5363
február 29. hétfő	16.00-19.00	Korongozás	Senior Művészeti Központ	Részvételi díj: 600 Ft 60+ kártyával: 300 Ft		309-0007
február 29. hétfő	17.00-19.00	Világjárók Klubja	Gazdagréti Közösségi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Közösségi Ház	246-5253
február 29. hétfő	18.15-19.45	Gerincjóga	Kelenvölgyi Közösségi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	1400Ft/ alkalom	Kelenvölgyi Közösségi Ház	424-5363



Megjegyzés
Megelőző rekreációs (tartásjavító) torna vezeti: Nádai Krisztina
középhaladó szinten nyelvtudás fejlesztése
Egészségmegőrzés tradicionális kínai gyakorlatokkal, vezeti: Baloghné Gabi
Egész hónapban megtekinthető!
haladó szinten nyelvtudás fejlesztése
kártyajátékok, társasjátékok, kötetlen beszélgetés
várják énekelni szerető férfiak jelentkezését

Újbudai Szenior Programközpont

ügyfélfogadás: minden hétköznapi 8.00-14.00 óra között

cím: 1117 Bp., Bölcső u 3. | tel.: 372-4636 | weblap: idosbarat.ujbuda.hu | e-mail: 60plusz@ujbuda.hu

Megjegyzés
Vincze Márton szakoktató
egészségjavítás, stresszoldás, relaxáció
kártyajátékok, társasjátékok, kötetlen beszélgetés
sakkozási lehetőség férfiaknak, nőknek
kártya klub, internetezés, beszélgetés egy csésze ital mellett

Megjegyzés
Preisinger Zsuzsa művésztanár
ulti, snapszer
Megelőző rekreációs (tartásjavító) torna vezeti: Nádai Krisztina
túra időjárás függvényében Előzetes jelentkezést kér!
Egészségmegőrzés tradicionális kínai gyakorlatokkal, vezeti: Baloghné Gabi
egészségmegőrző csoportos torna Nádai Krisztina gyógytestnevelő tanár vezetésével

Megjegyzés
Társalgási klub
kártya klub, internetezés, beszélgetés egy csésze ital mellett
kártyajátékok
csak előzetes bejelentkezés alapján: 0670-5258748
Várják az új érdeklődőket!
sakkozási lehetőség férfiaknak, nőknek
Origami hajtogatás

Megjegyzés
Várják az új érdeklődőket!
a Kéktó téri horgászto horgászainak klubja
Megelozo rekreacios (tartasjavito) torna vezeti: Nádai Krisztina
Egészségmegörzés tradicionális kínai gyakorlatokkal, vezeti: Baloghné Gabi
latin mozgás
Tom White and the Mad Circus
tapasztalatcsere az autómodellekröl
Kelenföldi Szent Gellért plébánia felügyelete mellett
Elözetes jelentkezést kér!

Megjegyzés
túra időjárás függvényében Előzetes jelentkezést kér!
Lelkipásztor: Faragó Dávid
Megelőző rekreációs (tartásjavító) torna vezeti: Nádai Krisztina
középhaladó szinten nyelvtudás fejlesztése
Egészségmegőrzés tradicionális kínai gyakorlatokkal, vezeti: Baloghné Gabi
haladó szinten nyelvtudás fejlesztése
kímélő torna szakképzett gyógytornász vezetésével
kártyajátékok, társasjátékok, kötetlen beszélgetés

Megjegyzés
várják énekelni szerető férfiak jelentkezését
Vincze Márton szakoktató
Tagfelvételt hirdet!
egészségjavítás, stresszoldás, relaxáció
kertészkedési tanácsok
kártyajátékok, társasjátékok, kötetlen beszélgetés

Megjegyzés
kártya klub, internetezés, beszélgetés egy csésze ital mellett
sakkozási lehetőség férfiaknak, nőknek
ulti, snapszer
Preisinger Zsuzsa művésztanár
Megelőző rekreációs (tartásjavító) torna vezeti: Nádai Krisztina
túra időjárás függvényében Előzetes jelentkezést kér!

Megjegyzés
Egészségmegőrzés tradicionális kínai gyakorlatokkal, vezeti: Baloghné Gabi
egészségmegőrző csoportos torna Nádai Krisztina gyógytestnevelő tanár vezetésével
Személyes tanácsadás. Előzetes jelentkezés szükséges!
kímélő torna szakképzett gyógytornász vezetésével
kártya klub, internetezés, beszélgetés egy csésze ital mellett
kártyajátékok

Megjegyzés
csak előzetes bejelentkezés alapján: 06 70 525-8748
Várják az új érdeklődőket!
Jelentkezni az Újbudai Szenior Programközpontban és e- mailben lehet.
Photoshoppal rendelkező laptop szükséges
papír technikával
sakkozási lehetőség férfiaknak, nőknek

Megjegyzés
Origami hajtogatás
a Kéktó téri horgászto horgászainak klubja
Filmvetítés DVD-ről
Megelőző rekreációs (tartásjavító) torna vezeti: Nádai Krisztina
Egészségmegőrzés tradicionális kínai gyakorlatokkal, vezeti: Baloghné Gabi
latin mozgás
Fellép a Cavinton Táncsoport
Családi programlehetőség 4-10 éves korú unokákkal.
Jegyek elővételben az AKH irodájában vásárolhatóak!

Ujbudai Szenior Programközpont

ügyfélfogadás: minden hétköznap 8.00-14.00 óra között

cím: 1117 Bp., Bölcső u 3. | tel.: 372-4636 | weblap: idosbarat.ujbuda.hu | e-mail: 60plusz@ujbuda.hu

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

Újbudai Szenior Programközpont

ügyfélfogadás: minden hétköznap 8.00-14.00 óra között

cím: 1117 Bp., Bölcső u 3. | tel.: 372-4636 | weblap: idosbarat.ujbuda.hu | e-mail: 60plusz@ujbuda.hu

Megjegyzés
kártyajátékok, társasjátékok, kötetlen beszélgetés
várják énekelni szerető férfiak jelentkezését
Vincze Márton szakoktató
egészségjavítás, stresszoldás, relaxáció
kártyajátékok, társasjátékok, kötetlen beszélgetés
Digitális fényképezőgép szükséges, Photoshoppal rendelkező laptop javasolt

Ujbudai Szenior Programközpont

ügyfélfogadás: minden hétköznap 8.00-14.00 óra között

cím: 1117 Bp., Bölcső u 3. | tel.: 372-4636 | weblap: idosbarat.ujbuda.hu | e-mail: 60plusz@ujbuda.hu

Megjegyzés
kártya klub, internetezés, beszélgetés egy csésze ital mellett
sakkozási lehetőség férfiaknak, nőknek
Preisinger Zsuzsa művésztanár
ulti, snapszer
Megelőző rekreációs (tartásjavító) torna vezeti: Nádai Krisztina
túra időjárás függvényében Előzetes jelentkezést kér!

Megjegyzés
Egészségmegőrzés tradicionális kínai gyakorlatokkal, vezeti: Baloghné Gabi
Előzetes jelentkezés szükséges! Határidő: február 12.
egészségmegőrző csoportos torna Nádai Krisztina gyógytestnevelő tanár vezetésével
kártya klub, internetezés, beszélgetés egy csésze ital mellett
kártyajátékok

Megjegyzés
Várják az új érdeklődőket!
elmaradt program pótlása
sakkozási lehetőség férfiaknak, nőknek
Előzetes regisztráció szükséges!
a Kéktó téri horgász horgászainak klubja
Megelőző rekreációs (tartásjavító) torna vezeti: Nádai Krisztina

Megjegyzés
Egészségmegőrzés tradicionális kínai gyakorlatokkal, vezeti: Baloghné Gabi
latin mozgás
Megtekinthető március 16-ig hétköznap 10-18 óráig
Előzetes jelentkezést kér! jelentkezési határidő: február 8.
Bábszínház látogatás az unokákkal.
Kelenföldi Szent Gellért plébánia felügyelete mellett
túra időjárás függvényében Előzetes jelentkezést kér!
Lelkipásztor: Fragó Dávid

Megjegyzés
Megelőző rekreációs (tartásjavító) torna vezeti: Nádai Krisztina
középhaladó szinten nyelvtudás fejlesztése
Egészségmegőrzés tradicionális kínai gyakorlatokkal, vezeti: Baloghné Gabi
haladó szinten nyelvtudás fejlesztése
kímélő torna szakképzett gyógytornász vezetésével
kártyajátékok, társasjátékok, kötetlen beszélgetés

Megjegyzés
várják énekelni szerető férfiak jelentkezését
Vincze Márton szakoktató
Tagfelvételt hirdet!
A kiállítás március 16-ig látogatható, hétköznapokon 9 és 19 óra között.
egészségjavítás, stresszoldás, relaxáció

Megjegyzés
kártyajátékok, társasjátékok, kötetlen beszélgetés
Nagyterem
sakkozási lehetőség férfiaknak, nőknek
kártya klub, internetezés, beszélgetés egy csésze ital mellett
Preisinger Zsuzsa művésztanár
ulti, snapszer

Megjegyzés
Megelőző rekreációs (tartásjavító) torna vezeti: Nádai Krisztina
túra időjárás függvényében Előzetes jelentkezést kér!
Egészségmegőrzés tradicionális kínai gyakorlatokkal, vezeti: Baloghné Gabi
előadás aktuális bűnügyi kérdésekről, megoldásokról
egészségmegőrző csoportos torna Nádai Krisztina gyógytestnevelő tanár vezetésével
Személyes tanácsadás. Előzetes jelentkezés szükséges!
kímélő torna szakképzett gyógytornász vezetésével

Megjegyzés
Alapanyagszükséglet miatt előzetes egyeztetés szükséges!
zenés Farsang, beszélgetés egy csésze ital mellett
kártyajátékok
csak előzetes bejelentkezés alapján: 06 70 525-8748
Várják az új érdeklődőket!

Megjegyzés
Photoshoppal rendelkező laptop szükséges
Szegény gazdagok
sakkozási lehetőség férfiaknak, nőknek
Előzetes regisztráció szükséges
a Kéktó téri horgászto horgászainak klubja
Megelőző rekreációs (tartásjavító) torna vezetı: Nádai Krisztina
Egészségmegőrzés tradicionális kínai gyakorlatokkal, vezetı: Baloghné Gabi
latin mozgás

Megjegyzés
kerekítő, ovibalett bemutató, hip-hop táncbemutató, kézműves foglalkozás, szalonnasütés
Előzetes jelentkezést kér!
Az '50-es, '60-as, '70-es évek legnagyobb slágerei
Kelenföldi Szent Gellért plébánia felügyelete mellett
túra időjárás függvényében Előzetes jelentkezést kér!
Lelkipásztor: Fragó Dávid
Megelőző rekreációs (tartásjavító) torna vezeti: Nádai Krisztina
középhaladó szinten nyelvtudás fejlesztése

Megjegyzés
Egészségmegőrzés tradicionális kínai gyakorlatokkal, vezeti: Baloghné Gabi
haladó szinten nyelvtudás fejlesztése
kímélő torna szakképzett gyógytornász vezetésével
kártyajátékok, társasjátékok, kötetlen beszélgetés
várják énekelni szerető férfiak jelentkezését
Vincze Márton szakoktató
Virtuális barangolások a világ legszebb tájain: Japán
egészségjavítás, stresszoldás, relaxáció