



ÚJBUDA 60+ PROGRAM 2016. MÁRCIUS HAVI PROGRAMLISTA



Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
március 1. kedd	09.00-09.50	3-1-2 meridiántorna	Kelen Civil Közösségek Háza 1117 Budapest, Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Moczó Éva 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon, vagy a fullajtar.ildiko@ ujbuda.hu címen	
március 1. kedd	09.00-10.00	Eszperantó nyelvtanfolyam	Albertfalvi Közösségi Ház 1116 Budapest, Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Közösségi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon	
március 1. kedd	09.00-10.00	Izületi torna Horváth Péter tanár vezetésével	Csiki-hegyek utcai általános iskola	2500Ft/5 alk. 5000Ft/10 alk.	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
március 1. kedd	10.00-12.00	60+ Szabadidő- és kártyaklub	Gazdagréti Közösségi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Közösségi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	kártyajátékok, társasjátékok, kötetlen beszélgetés
március 1. kedd	10.00-12.00	Kézimunka Kör	Albertfalvi Közösségi Ház 1116 Budapest, Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Közösségi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon	

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	Megjegyzés
március 1. kedd	10.00-12.00	60+ Fotótanoda kezdőknek Kattintgatástól a kép megjelenítéséig	Albertfalvi Községi Ház 1116 Budapest, Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Szalai Sándor 60+ Program önkéntes	akh.fototanoda@gmail.com	Digitális fényképezőgép szükséges Előzetes jelentkezéshez kötött!
március 1. kedd	10.00-12.30	Tarokk, rómi klub	Kelen Civil Közösségek Háza 1117 Budapest, Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Kassai Mihályné Sári 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon vagy fullajtar.ildiko@ujbuda.hu	
március 1. kedd	10.00	A hónap alkotója: Rikassy Barbara A népviselet és a mai ember kapcsolata	Albertfalvi Községi Ház 1116 Budapest, Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon	A tárlat március 31-ig látható.
március 1. kedd	12.30-13.30	Angol társalgási klub	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Budapest, Bölcso u. 3.	ingyenes	Dutka Imre 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
március 1. kedd	12.45-16.00	Gyógytorna 60+	Albertfalvi Községi Ház 1116 Budapest, Gyékényes u. 45-47.	tanfolyami bérlet	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon	Haladó 1: 12.45. Haladó 2: 14.00, Kezdő: 15.00
március 1. kedd	14.00-16.00	Döngicsélő - nyugdíjas klub	Albertfalvi Községi Ház 1116 Budapest, Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon	
március 1. kedd	14.00-18.00	Sakk Klub	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	sakkozási lehetőség férfiaknak, nőknek

Újbudai Szenior Programközpont

ügyfélfogadás: minden hétköznap 8.00-14.00 óra között

cím: 1117 Bp., Bölcso 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	Megjegyzés
március 1. kedd	14.00-18.00	Délutáni teázó	USZOSZ Kenderes Idős Klub 1116 Budapest, Kenderes u. 4.	ingyenes	László Gábor Kenderes Idősek Klubja	06 1 789-2055, 06 70 492-0397	kártya klub, internetezés, beszélgetés egy csésze ital mellett
március 1. kedd	14.45-15.30	Zenés kímélő torna	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Zenés kímélő torna Majorszky Klára gyógytestnevelővel
március 1. kedd	15.00-17.00	AFÁZIA Budai Tagozata	Kelen Civil Közösségek Háza 1117 Budapest, Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Szilágyi György 06 30 934-8916	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon vagy a fullajtar.ildiko@ ujbuda.hu	
március 1. kedd	16.00-19.00	Kerámia	Senior Művészeti Központ	Részvételi díj: 600 Ft 60+ kártyával: 300 Ft		309-0007	Preisinger Zsuzsa művésztanár
március 1. kedd	16.00-19.00	Kártya klub	Kelenvölgyi Községi Ház, 1116 Budapest, Kardhegy utca 2.	ingyenes	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	ulti, snapszer
március 2. szerda	Találkozó: 7.30 Fogaskerekű városmajori végáll.	60+ természetjárás	Túra a Budai hegységben		Kremzer Ferenc (Olajip.TE)	06 30 560-8042	
március 2. szerda	Találkozó: 8.20 Széll Kálmán tér, 6-os vill. megálló	60+ természetjárás	Budai hg. túra az időjárás függvényében		Somóczy Szilvia (TvTE)	06 30 340-3490 és 316-7423	Előzetes jelentkezést kér!
március 2. szerda	09.00-10.00	Senior torna	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	1200 Ft/alkalom vagy 9000 Ft/hó	Őrmezei Községi Ház	309-0007	Megelőző rekreációs (tartásjavító) torna vezeti: Nádai Krisztina

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	Megjegyzés
március 2. szerda	09.30-10.30	Német társalgási klub	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Budapest, Bölcső u. 3.	ingyenes	Bujákiné Szántó Zsófia 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
március 2. szerda	10.00-10.30	3-1-2 meridiántorna	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	ingyenes	Őrmezei Közösségi Ház	06 20 467-8031	Egészségmegőrzés tradicionális kínai gyakorlatokkal vezeti: Baloghné Gabi
március 2. szerda	10.30-12.00	Angol társalgási klub	Albertfalvi Közösségi Ház 1116 Budapest, Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Közösségi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon	
március 2. szerda	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Budapest, Bölcső u. 3.	ingyenes	Szentgyörgyi Tamás 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
március 2. szerda	12.30-13.30	Gyógytorna	Kelenvölgyi Közösségi Ház, 1116 Budapest, Kardhegy utca 2.		Kelenvölgyi Közösségi Ház	06 30 942-1492	egészségmegőrző csoportos torna Náday Krisztina gyógytestnevelő tanár vezetésével
március 2. szerda	14.00-14.45	Izületi torna	Gazdagréti Közösségi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Közösségi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	kímélő torna szakképzett gyógytornász vezetésével
március 2. szerda	14.00-16.00	Ezüst klub	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	ingyenes	Őrmezei Közösségi Ház	309-0007	Társalgási klub
március 2. szerda	14.00-17.00	Kreatív foglalkozás hungarocell tojás díszítés gyöny felhasználásával. Vezeti: Barabás Mária	USZOSZ Szentimreváros Idősek klubja 1113 Budapest, Bocskai út 43-45.	ingyenes	Polgár Tiborné	789-3022 polgar.tiborne @uszosz.ujbuda.hu	
március 2. szerda	14.00-17.00	Bridzs Klub	Kelen Civil Közösségek Háza 1117 Budapest, Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Kassai Mihályné Sári 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon vagy a fullajtar.ildiko@ ujbuda.hu	Délután 14 és 15 között egy óra tanulás Bridzsről Tichy Rács József oktatóval
március 2. szerda	14.00-18.00	Délutáni teázó	USZOSZ Kenderes Idős Klub 1116 Budapest, Kenderes u. 4.	ingyenes	László Gábor Kenderes Idősek Klubja	06 1 789-2055, 06 70 492-0397	kártya klub, internetezés, beszélgetés egy csésze ital mellett

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	Megjegyzés
március 2. szerda	14.00-18.00	Kártya Klub	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	kártyajátékok
március 2. szerda	16.00-17.30	Albertfalvai Polgárok Köre	Albertfalvi Községi Ház 1116 Budapest, Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon	
március 2. szerda	16.00-18.00	Jogi tanácsadás	Kelenvölgyi Községi Ház, 1116 Budapest, Kardhegy utca 2.	ingyenes	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	csak előzetes bejelentkezés alapján: 06 70 525-8748
március 2. szerda	17.30-19.00	AKH Videostúdió	Albertfalvi Községi Ház 1116 Budapest, Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon	
március 3. csütörtök	08.00-12.00	Őstermelői piac	Kelenvölgyi Községi Ház, 1116 Budapest, Kardhegy utca 2.			424-5363	
március 3. csütörtök	09.00-10.00	Eszperantó kezdő nyelvtanfolyam	Albertfalvi Községi Ház 1116 Budapest, Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon	
március 3. csütörtök	09.00-10.00	Izületi torna Horváth Péter tanár vezetésével	Csíki-hegyek utcai általános iskola	2500Ft/5 alk. 5000Ft/10 alk.	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
március 3. csütörtök	09.00-12.15	Pilates-intim torna 60+	Albertfalvi Községi Ház 1116 Budapest, Gyékényes u. 45-47.	tanfolyami bérlet	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon	
március 3. csütörtök	09.00-13.00	Bridzs Klub	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	bridzsjátékok
március 3. csütörtök	10.00-11.00	Eszperantó haladó nyelvtanfolyam	Albertfalvi Községi Ház 1116 Budapest, Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon	
március 3. csütörtök	14.00-17.00	Alkotó műhely: Kokárda készítése	USZOSZ Kenderes Idős Klub 1116 Budapest, Kenderes u. 4.	ingyenes	Keveháza Idősek klubja Szabó Imréné	786-6325	anyagot biztosítunk
március 3. csütörtök	14.00-19.00	Gazdagréti Sakk Klub	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	sakkozási lehetőség férfiaknak, nőknek

Újbudai Senior 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	Megjegyzés
március 3. csütörtök	14.30-16.30	Német társalgási klub - haladó	Albertfalvi Közösségi Ház 1116 Budapest, Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Közösségi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon	
március 3. csütörtök	15.00-17.00	Szavak Varázsa Alkotókör (irodalmi klub)	Albertfalvi Közösségi Ház 1116 Budapest, Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Közösségi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon	
március 3. csütörtök	15.00-17.30	Eszperantó Klub	Albertfalvi Közösségi Ház 1116 Budapest, Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Közösségi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon	
március 3. csütörtök	15.00-17.00	Számítógép a mindennapokban (dokumentumok rendezése)	USZOSZ Gazdagréti Idősek Klubja 1118 Budapest, Gazdagréti tér 1.	ingyenes	Geréb Gerda Gazdagréti Idősek Klubja	minden hétköznap 8.00-16.00 óra között a 786 – 6084 telefonszámon	Előzetes regisztráció szükséges
március 3. csütörtök	15.15-16.45	Jóga (Etka)	Albertfalvi Közösségi Ház 1116 Budapest, Gyékényes u. 45-47.	650 Ft	Albertfalvi Közösségi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon	
március 3. csütörtök	16.00-18.00	Horgász klub	Kelenvölgyi Közösségi Ház, 1116 Budapest, Kardhegy utca 2.	ingyenes	Kelenvölgyi Közösségi Ház	424-5363	a Kéktó téri horgásztó horgászainak klubja
március 3. csütörtök	18.30-22.00	Örömmzene	Kelen Civil Közösségek Háza 1117 Budapest, Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Csatlós Márton 06 70 507-9425	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon vagy a fullajtar.ildiko@ ujbuda.hu	aktív korúak kezdeményezésére alakult klub várják nyugdíjasok, zenekedvelő idősek csatlakozását, akár alkalmanként is!
március 4. péntek	09.00-10.00	Senior torna	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	1200 Ft/alkalom vagy 9000 Ft/hó	Őrmezei Közösségi Ház	309-0007	Megelőző rekreációs (tartásjavító) torna vezető: Nádai Krisztina
március 4. péntek	10.00-10.30	3-1-2 meridiántorna	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	ingyenes	Őrmezei Közösségi Ház	06 20 467-8031	Egészségmegőrzés tradicionális kínai gyakorlatokkal vezető: Baloghné Gabi
március 4. péntek	10.00-11.00	Zumba light	Gazdagréti Közösségi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	6000 Ft/10 alkalom, 800 Ft/alk.	Gazdagréti Közösségi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	latin mozgás

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	Megjegyzés
március 4. péntek	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Budapest, Bölcső u. 3.	ingyenes	Szentes Rezső 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
március 4. péntek	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Budapest, Bölcső u. 3.	ingyenes	Szentes Rezső 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
március 4. péntek	12.15-13.45	60+ Mentálhigiénés Program Téma: Hogyan működhetnek jól társas kapcsolataink?	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Budapest, Bölcső u. 3.	ingyenes	Újbudai Szenior Programközpont	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
március 4. péntek	16.00-17.00	Újbudai Botlodozók Táncház	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	Belépő: 300 Ft	Őrmezei Közösségi Ház	309-0007	Fellép a Cavinton Táncsoport
március 4. péntek	18.00-20.00	Autómodell-gyűjtők klubja	Kelenvölgyi Közösségi Ház, 1116 Budapest, Kardhegy utca 2.	ingyenes	Kelenvölgyi Közösségi Ház	424-5363	tapasztalatcsere az autómódellekről
március 5. szombat	Találkozó: 10.00 41-es villamos kamaraerdei végáll.	60+ természetjárás	Kamaraerdő		Soltész Ferencné (CAOLA)	06 70 572-0184	
március 5. szombat	18.00-19.30	"Imádom a pesti nőket" Az AKH Opera és Dalstúdió Nőnap koncertje	Albertfalvi Közösségi Ház 1116 Budapest, Gyékényes u. 45-47.	300 Ft	Albertfalvi Közösségi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon	Előzetes regisztráció ajánlott!
március 5. szombat	19.00-21.00	Nőnap teátrum. A nők, a nők, a nők...	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	Belépő: 300 Ft	Őrmezei Közösségi Ház	309-0007	A Tarka Színpad előadása
március 6. vasárnap	Találkozó: 8.20 Széll Kálmán tér, 6-os vill. megálló	60+ természetjárás	Budai hg. - Adyliget - Vöröspocsolyás hát - Nagykopasz - Telki országút		Somóczy Szilvia (TvTE)	06 30 340-3490 és 316-7423	Előzetes jelentkezést kér!
március 6. vasárnap	08.00-09.00	Katolikus Szentmise	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.		Morus Szent Tamás Egyesület		Kelenföldi Szent Gellért plébánia felügyelete mellett

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	Megjegyzés
március 6. vasárnap	10.00-12.00	Református Istentisztelet	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.		Őrmezei Református Misszió	780-6083	Lelkipásztor: Faragó Dávid
március 7. hétfő	08.30-09.30	Senior torna	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	1200 Ft/alkalom vagy 9000 Ft/hó	Őrmezei Közösségi Ház	309-0007	Megelőző rekreációs (tartásjavító) torna vezeti: Nádai Krisztina
március 7. hétfő	09.00-10.00	Nyugdíjas Angol Társalgási Klub középhaladó	Gazdagréti Közösségi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Közösségi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	középhaladó szinten nyelvtudás fejlesztése
március 7. hétfő	09.00-12.00	Őszikék Origami kézművesklub	Gazdagréti Közösségi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Közösségi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Origami kézművesklub nyugdíjasoknak
március 7. hétfő	09.05-09.50	Hahota jóga	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Budapest, Bölcso u. 3.	ingyenes	Domján Ferenc 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
március 7. hétfő	10.00-10.30	3-1-2 meridiántorna	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	ingyenes	Őrmezei Közösségi Ház	06 20 467-8031	Egészségmegőrzés tradicionális kínai gyakorlatokkal vezeti: Baloghné Gabi
március 7. hétfő	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Budapest, Bölcso u. 3.	ingyenes	Sancz Klára Lujza 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
március 7. hétfő	10.00-12.00	Nyugdíjas Angol Társalgási Klub haladó	Gazdagréti Közösségi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Közösségi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	haladó szinten nyelvtudás fejlesztése
március 7. hétfő	11.00-11.30	3-1-2 meridiántorna	Albertfalvi Közösségi Ház 1116 Budapest, Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Közösségi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon	
március 7. hétfő	11.00-12.00	Nordic Walking	Gazdagréti Közösségi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Közösségi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Nordic Walking Majorszky Klára gyógytestnevelővel

Újbudai Szenior Programközpont

ügyfélfogadás: minden hétköznap 8.00-14.00 óra között

cím: 1117 Bp., Bölcso 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	Megjegyzés
március 7. hétfő	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Budapest, Bölcső u. 3.	ingyenes	Sancz Klára Lujza 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
március 7. hétfő	13.00-14.00	Relaxáció kezdő szint	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Budapest, Bölcső u. 3.	ingyenes	Újbudai Szenior Programközpont	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
március 7. hétfő	14.00-14.45	Izületi torna	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	kímélő torna szakképzett gyógytornász vezetésével
március 7. hétfő	14.00-15.00	Relaxáció haladó szint	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Budapest, Bölcső u. 3.	ingyenes	Újbudai Szenior Programközpont	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
március 7. hétfő	14.00-16.00	Élet az éveknek - nyugdíjas klub	Albertfalvi Községi Ház 1116 Budapest, Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon	
március 7. hétfő	14.00-16.00	60+ Szabadidő- és kártyaklub	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	kártyajátékok, társasjátékok, kötetlen beszélgetés
március 7. hétfő	15.00-17.00	Az élet szép nyugdíjas klub	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Aktív nyugdíjas társasélet Gazdagréten
március 7. hétfő	15.30	60+ Rejtvényfejtő Klub	Újbudai Polgármesteri Hivatal alagsor 1. terem 1113 Budapest, Zombolyai u. 5.			Gabonyi Erika (Újbuda Önkormányzata) 372-3482	

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	Megjegyzés
március 7. hétfő	16.00-17.30	60+ Egészségklub Témák: 1. Húsvéti ünnepkörhöz kapcsolódó táplálkozási szokások. Hagyomány és változás az egészségért! 2. A vastagbél megbetegedései.	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Budapest, Bölcső u. 3.	ingyenes	Semmelweiss Orvostudományi Egyetem, Bártfai Judit 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
március 7. hétfő	16.00-18.00	Filmvetítés Az iszlám építészeti ékességei műemlékek Irántól Spanyolországig	USZOSZ Gazdagréti Idősek Klubja 1118 Budapest, Gazdagréti tér 1.	ingyenes	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
március 7. hétfő	16.00-18.00	Kelenvölgyi Férfikórus próba	Kelenvölgyi Közösségi Ház, 1116 Budapest, Kardhegy utca 2.	ingyenes	Kelenvölgyi Közösségi Ház	424-5363	várják énekelni szerető férfiak jelentkezését
márc. 7. hétfő	17.00	"Szeretetre születtünk"	Gazdagréti Közösségi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Közösségi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Nőnap irodalmi műsor
márc. 7. hétfő	17.00-19.00	Korongozás	Senior Művészeti Központ	Részvételi díj: 600 Ft 60+ kártyával: 300 Ft		309-0007	Vincze Márton szakoktató
március 7. hétfő	17.00-19.00	Keresztretjévényfejtők klubja	Albertfalvi Közösségi Ház 1116 Budapest, Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Közösségi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon	
március 7. hétfő	18.15-19.45	Gerincjóga	Kelenvölgyi Közösségi Ház, 1116 Budapest, Kardhegy utca 2.	1400 Ft/alkalom	Kelenvölgyi Közösségi Ház	424-5363	egészségjavítás, stresszoldás, relaxáció
március 8. kedd	09.00-09.50	3-1-2 meridiántorna	Kelen Civil Közösségek Háza 1117 Budapest, Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Moczó Éva 60+ Program önkéntes oktató	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon vagy a fullajtar.ildiko@ujbuda.hu	
március 8. kedd	09.00-10.00	Izületi torna Horváth Péter tanár vezetésével	Csíki-hegyek utcai általános iskola	2500Ft/5 alk. 5000Ft/10 alk.	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	

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	Megjegyzés
március 8. kedd	09.00-10.00	Eszperantó nyelvtanfolyam	Albertfalvi Községi Ház 1116 Budapest, Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon	
március 8. kedd	10.00-11.30	60+ Feng shui klubfoglalkozás	Újbudai Senior Programközpont 1117 Budapest, Bölcső u. 3.	ingyenes	Kunczly Judit 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	Színek alkalmazása a lakberendezésben
március 8. kedd	10.00-12.00	60+ Szabadidő- és kártyaklub	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	kártyajátékok, társasjátékok, kötetlen beszélgetés
március 8. kedd	10.00-12.00	Kézimunka kör	Albertfalvi Községi Ház 1116 Budapest, Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon	
március 8. kedd	10.00-12.30	Tarokk, rómi klub	Kelen Civil Községek Háza 1117 Budapest, Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Kassai Mihályné Sári 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon vagy fullajtar.ildiko@ujbuda.hu	
március 8. kedd	12.30-13.30	Angol társalgási klub	Újbudai Senior Programközpont 1117 Budapest, Bölcső u. 3.	ingyenes	Reid Augusztia 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
március 8. kedd	12.45-16.00	Gyógytorna 60+	Albertfalvi Községi Ház 1116 Budapest, Gyékényes u. 45-47.	tanfolyami bérlet	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon	Haladó 1: 12.45. Haladó 2: 14.00, Kezdő: 15.00
március 8. kedd	13.00-18.00	Délutáni teázó	USZOSZ Kenderes Idős Klub 1116 Budapest, Kenderes u. 4.	ingyenes	László Gábor Kenderes Idősek Klubja	06 1 789-2055, 06 70 492-0397	Nőnap rendezvény, kártya klub, internetezés, beszélgetés egy csésze ital mellett
március 8. kedd	14.00-16.00	Döngicsélő - nyugdíjas klub	Albertfalvi Községi Ház 1116 Budapest, Gyékényes u. 45-47.	tanfolyami bérlet	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon	
március 8. kedd	14.00-17.00	Molnár Katalin és Serdült Etelka kiállításának megnyitója	Újbudai Senior Programközpont 1117 Budapest, Bölcső u. 3.	ingyenes	Újbuda 60+ Médiaműhely Fotósok (Áment Zsóka 60+ Program önkéntes)	06 70 261-0369	

Újbudai Senior 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	Megjegyzés
március 8. kedd	14.00-18.00	Sakk Klub	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	sakkozási lehetőség férfiaknak, nőknek
március 8. kedd	14.45-15.30	Zenés kímélő torna	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Zenés kímélő torna Majorszky Klára gyógytestnevelővel
március 8. kedd	15.00-17.00	AFÁZIA Budai Tagozata	Kelen Civil Közösségek Háza 1117 Budapest, Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Szilágyi György 06 30 934 8916	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon vagy a fullajtar.ildiko@ ujbuda.hu	
március 8. kedd	16.00-19.00	Kerámia	Senior Művészeti Központ	Részvételi díj: 600 Ft 60+ kártyával: 300 Ft		309-0007	Preisinger Zsuzsa művésztanár
március 8. kedd	16.00-19.00	Kártya klub	Kelenvölgyi Községi Ház, 1116 Budapest, Kardhegy utca 2.	ingyenes	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	ulti, snapszer
március 8. kedd	18.00-19.30	Zsolti Bácsi Konyhája témánk az indiai chutney és a tapióka puding	Albertfalvi Községi Ház 1116 Budapest, Gyékényes u. 45-47.	300 Ft	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon	
március 9. szerda	Találkozó: 7.30 Fogaskerekű városmajori végáll.	60+ természetjárás	Túra a Budai hegységben		Kremzer Ferenc (Olajip.TE)	06 30 560-8042	
március 9. szerda	Találkozó: 8.20 Széll Kálmán tér, 6-os vill. Megállója	60+ természetjárás	Budai hg. túra az időjárás függvényében		Somóczy Szilvia (TvTE)	06 30 340-3490 és 316-7423	Előzetes jelentkezést kér!
március 9. szerda	08.30-09.30	Senior torna	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	1200 Ft/alkalom vagy 9000 Ft/hó	Őrmezei Községi Ház	309-0007	Megelőző rekreációs (tartásjavító) torna vezeti: Nádai Krisztina

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	Megjegyzés
március 9. szerda	09.00	Nőnap kiöszöntő műsor Műsoros nőnap i rendezvény a polgármesteri vezetéö kiöszöntésével.	Újbudai Polgármesteri Hivatal nagyterme 1113 Budapest, Zombolyai u. 5.	ingyenes	Újbuda Önkormányzata	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	Lágymányosi Bárdos Lajos Általános Iskola gyermekkórusának műsora
március 9. szerda	09.30-10.30	Német társalgási klub	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Budapest, Bölcső u. 3.	ingyenes	Adolffné Szederjei Ágnes 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
március 9. szerda	10.00	Nőnap kiöszöntő műsor Műsoros nőnap i rendezvény a polgármesteri vezetéö kiöszöntésével.	Gazdagréti Közösségi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	A Gazdagréti Közösségi Ház és Újbuda Önkormányzatának közös rendezvénye	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Szivárvány táncszínház műsora
március 9. szerda	10.00-10.30	3-1-2 meridiántorna	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	ingyenes	Őrmezei Közösségi Ház	06 20 467-8031	Egészségmegőrzés tradicionális kínai gyakorlatokkal vezeti: Baloghné Gabi
március 9. szerda	10.30-12.00	Angol társalgási klub	Albertfalvi Közösségi Ház 1116 Budapest, Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Közösségi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon	
március 9. szerda	11.00	Nőnap kiöszöntő műsor Műsoros nőnap i rendezvény a polgármesteri vezetéö kiöszöntésével.	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	ingyenes	Az Őrmezei Közösségi Ház és Újbuda Önkormányzatának közös rendezvénye	309-0007	Tarka Színpad vidám, zenés műsora.
március 9. szerda	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Budapest, Bölcső u. 3.	ingyenes	Szentgyörgyi Tamás 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
március 9. szerda	12.00	Nőnap kiöszöntő műsor Műsoros nőnap i rendezvény a polgármesteri vezetéö kiöszöntésével.	Kelenvölgyi Közösségi Ház, 1116 Budapest, Kardhegy utca 2.	ingyenes	A Kelenvölgyi Közösségi Ház és Újbuda Önkormányzatának közös rendezvénye	424-5363	Operett egyveleg a Nőnap jegyében Proksa Zoltán és Arany Luca előadásában

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	Megjegyzés
március 9. szerda	13.00	Nőnap kiöszöntő műsor Műsoros nőnap i rendezvény a polgármesteri vezeték kiöszöntésével.	Albertfalvi Közösségi Ház 1116 Budapest, Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Az Albertfalvi Közösségi Ház és Újbuda Önkormányzatának közös rendezvénye	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon	zenés kiöszöntő, meglepetés vendéggel
március 9. szerda	13.30-15.30	Dietetikai (táplálkozási) tanácsadás	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Budapest, Bölcso u. 3.	ingyenes	Újbudai Szenior Programközpont	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	Személyre szóló tanácsadás dietetikus vezetésével. Előzetes jelentkezés szükséges!
március 9. szerda	14.00	Nőnap kiöszöntő műsor	Kelen Civil Közösségek Háza 1117 Budapest, Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Kelen Civil Közösségek Háza és Újbuda Önkormányzatának közös rendezvénye	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon vagy a fullajtar.ildiko@ujbuda.hu	Bogdán András dalénekes és Víg h Judit Márta közös kiöszöntő előadása
március 9. szerda	14.00-14.45	Izületi torna	Gazdagréti Közösségi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Közösségi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	kímélő torna szakképzett gyógytornász vezetésével
március 9. szerda	14.00-18.00	Délutáni teázó	USZOSZ Kenderes Idős Klub 1116 Budapest, Kenderes u. 4.	ingyenes	László Gábor Kenderes Idősek Klubja	06 1 789-2055, 06 70 492-0397	kártya klub, internetezés, beszélgetés egy csésze ital mellett
március 9. szerda	14.00-18.00	Kártya Klub	Gazdagréti Közösségi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Közösségi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	kártyajátékok
március 9. szerda	15.00-17.00	Bridzs Klub	Kelen Civil Közösségek Háza 1117 Budapest, Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Kassai Mihályné, Sári 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon vagy a fullajtar.ildiko@ujbuda.hu	
március 9. szerda	16.00-17.30	Albertfalvi Polgárok Köre	Albertfalvi Közösségi Ház 1116 Budapest, Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Közösségi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon	
március 9. szerda	16.00-18.00	Jogi tanácsadás	Kelenvölgyi Közösségi Ház, 1116 Budapest, Kardhegy utca 2.	ingyenes	Kelenvölgyi Közösségi Ház	424-5363	csak előzetes bejelentkezés alapján: 06 70 525-8748

Újbudai Szenior Programközpont

ügyfélfogadás: minden hétköznap 8.00-14.00 óra között

cím: 1117 Bp., Bölcso 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	Megjegyzés
március 9. szerda	17.30-19.00	AKH Videostúdió	Albertfalvi Községi Ház 1116 Budapest, Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon	
március 10. csütörtök	08.00-12.00	Őstermelői piac	Kelenvölgyi Községi Ház, 1116 Budapest, Kardhegy utca 2.			424-5363	
március 10. csütörtök	09.00-10.00	Eszperantó kezdő nyelvtanfolyam	Albertfalvi Községi Ház 1116 Budapest, Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon	
március 10. csütörtök	09.00-10.00	Izületi torna Horváth Péter tanár vezetésével	Csiki-hegyek utcai általános iskola	2500Ft/5 alk. 5000Ft/10 alk.	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
március 10. csütörtök	09.00-13.00	Bridzs Klub	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	bridzsjátékok
március 10. csütörtök	09.00-13.30	Pilates-intim torna 60+	Albertfalvi Községi Ház 1116 Budapest, Gyékényes u. 45-47.	tanfolyami bérlet	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon	
március 10. csütörtök	Találkozó: 9.30 Móricz Zs. Körtéren, Gombánál	Szt. István Bazilika megtekintése (Szt. Jobb kápolna, Kincstár, Kilátó) Előzetes jelentkezés szükséges	Bazilika Szt. István-tér	Nyugdíjas 1100 Ft, kilátó nélkül 900 Ft	Buliczka Jutka Ezüstnet Egyesület	buliczkajutka@gmail.com	Jelentkezés: megadott e-mail címen vagy az Újbudai Szenior Programközpontban (1117 Bp., Bölcső u. 3., 372-4636)
március 10. csütörtök	10.00-11.00	Eszperantó haladó nyelvtanfolyam	Albertfalvi Községi Ház 1116 Budapest, Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon	
március 10. csütörtök	10.00-12.00	60+ Fotótanoda haladóknak Fényképezéstől a kép feldolgozásáig	Albertfalvi Községi Ház 1116 Budapest, Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Szalai Sándor 60+ Program önkéntes	akh.fototanoda@gmail.com	Photoshoppal rendelkező laptop szükséges Előzetes jelentkezéshez kötött!
március 10. csütörtök	14.00-17.00	Március 15. Ünnepi műsor és megemlékezés	USZOSZ Keveháza Idősek Klubja 1116 Budapest, Keveháza u. 6.	ingyenes	Keveháza Idősek klubja Szabó Imréné	06 1 786-6325	irodalom és zene

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	Megjegyzés
március 10. csütörtök	14.00-19.00	Gazdagréti Sakk Klub	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	sakkozási lehetőség férfiaknak, nőknek
március 10. csütörtök	14.30-16.30	Német társalgási klub - haladó	Albertfalvi Községi Ház 1116 Budapest, Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon	
március 10. csütörtök	15.00-17.00	Számítógép a mindennapokban (képek mentése adathordozókra)	USZOSZ Gazdagréti Idősek Klubja 1118 Budapest, Gazdagréti tér 1.	ingyenes	Geréb Gerda Gazdagréti Idősek Klubja	minden hétköznap 8.00-16.00 óra között a 786 – 6084 telefonszámon	Előzetes regisztráció szükséges
március 10. csütörtök	15.15-16.45	Jóga (Etká)	Albertfalvi Községi Ház 1116 Budapest, Gyékényes u. 45-47.	650 Ft	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon	
március 10. csütörtök	16.00-18.00	Horgász klub	Kelenvölgyi Községi Ház, 1116 Budapest, Kardhegy utca 2.	ingyenes	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	a Kéktó téri horgászto horgászainak klubja
március 10. csütörtök	18.00-21.30	Filmklub	USZOSZ Szentimre város Idősek klubja 1113 Budapest, Bocskai út 43-45.	ingyenes	Törökné Jordán Katalin	tjkatalin@gmail.com	
március 10. csütörtök	18.30-22.00	Örömmzene	Kelen Civil Közösségek Háza 1117 Budapest, Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Csatlós Márton 06 70 507 9425	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon vagy fullajtar.ildiko@ ujbuda.hu	
március 11. péntek	08.30-09.30	Senior torna	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	1200 Ft/alkalom vagy 9000 Ft/hó	Őrmezei Községi Ház	309-0007	Megelőző rekreációs (tartásjavító) torna vezeti: Nádai Krisztina
március 11. péntek	10.00-10.30	3-1-2 meridiántorna	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	ingyenes	Őrmezei Községi Ház	06 20 467-8031	Egészségmegőrzés tradicionális kínai gyakorlatokkal vezeti: Baloghné Gabi
március 11. 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	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	latin mozgás
március 11. péntek	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Senior Programközpont 1117 Budapest, Bölcső u. 3.	ingyenes	Szentes Rezső 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	

Újbudai Senior 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	Megjegyzés
március 11. péntek	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Budapest, Bölcső u. 3.	ingyenes	Szentes Rezső 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
március 11. péntek	13.00	Nemzeti ünnepünk: Március 15. megemlékezés és kokárdakészítés	USZOSZ Albertfalva Idősek Klubja 1116 Budapest, Kisújszállás u. 10.	ingyenes	Pap-Dávid Anna Albertfalva Idősek Klubja	minden hétköznap 8.00-16.00 óra között a 789-2951-es telefonszámon	Jelentkezni legkésőbb 2016. 03. 09-ig lehet a megadott telefonszámon
március 12. szombat	Találkozó: 8.40 Széna tér Volán pu.	60+ természetjárás	Gerecse hg.: Szomor - Zsámbék 12 km, 200 m		Pólya Tamás (Műanyag SC)	06 70 580-8079	Előzetes jelentkezést kér!
március 12. szombat	Találkozó: 9.00 Széll Kálmán tér metro	60+ természetjárás	Budai-hg., Normafa - Szépjuhászné - Hűvösvölgy 10 km, 150 m		Méri Sándorné (CAOLA)	06 30 549-8457	
március 12. szombat	10.00-11.00	10. Gazdagrét Sakk Kupa	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	1200 Ft/ 800 Ft/ 600 Ft/fő	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Jubileumi Sakk Kupa
március 12. szombat	12.00-13.00	60+Médiaműhely rádiósainak magazinműsora a Civil Rádióban ÚJ MŰSOR!	Civil Rádió FM 98.0		Újbuda 60+ Médiaműhely (Kéri Juli 60+ Program önkéntes)	06 30 453-8755	
március 12. szombat	19.00-21.00	Tavaszyitány. Flamenco Est	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	Jegyár: 1200 Ft	Őrmezei Községi Ház	309-0007	Közreműködik a Sobre Fuego együttes
március 13. vasárnap	08.00-09.00	Katolikus Szentmise	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.		Morus Szent Tamás Egyesület		Kelenföldi Szent Gellért plébánia felügyelete mellett
március 13. vasárnap	Találkozó: 8.20 Széll Kálmán tér, 6-os vill. megállója	60+ természetjárás	Budai hg., Nagykovácsi - Kutya hegy - Pilisecsaba		Somóczy Szilvia (TvTE)	06 30 340-3490 és 316-7423	Előzetes jelentkezést kér!

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	Megjegyzés
március 16. szerda	Találkozó: 7.30 Fogaskerekű városmajori végáll.	60+ természetjárás	Túra a Budai-hegységben		Kremzer Ferenc (Olajip.TE)	06 30 560-8042	
március 16. szerda	Találkozó: 8.20 Széll Kálmán tér, 6-os vill. megállója	60+ természetjárás	Budai-hg. túra az időjárás függvényében		Somóczy Szilvia (TvTE)	06 30 340-3490 és 316-7423	Előzetes jelentkezést kér!
március 16. szerda	08.30-09.30	Senior torna	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	1200 Ft/alkalom vagy 9000 Ft/hó	Őrmezei Községi Ház	309-0007	Megelőző rekreációs (tartásjavító) torna vezeti: Nádai Krisztina
március 16. szerda	09.30-10.30	Német társalgási klub	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Budapest, Bölcső u. 3.	ingyenes	Bujákiné Szántó Zsófia 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon vagy a fullajtar.ildiko@ ujbuda.hu	
március 16. szerda	10.00-10.30	3-1-2 meridiántorna	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	ingyenes	Őrmezei Községi Ház	06 20 467-8031	Egészségmegőrzés tradicionális kínai gyakorlatokkal vezeti: Balogné Gabi
március 16. szerda	10.30-12.00	Angol társalgási klub	Albertfalvi Községi Ház 1116 Budapest, Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon	
március 16. szerda	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Budapest, Bölcső u. 3.	ingyenes	Szentgyörgyi Tamás 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
március 16. szerda	12.30-13.30	Gyógytorna	Kelenvölgyi Községi Ház, 1116 Budapest, Kardhegy utca 2.		Kelenvölgyi Községi Ház	06 30 942-1492	egészségmegőrző csoportos torna Nádai Krisztina gyógytestnevelő tanár vezetésével
március 16. szerda	13.00-18.00	Délutáni teázó	USZOSZ Kenderes Idős Klub 1116 Budapest, Kenderes u. 4.	ingyenes	László Gábor Kenderes Idősek Klubja	06 1 789-2055, 06 70 492-0397	kártya klub, internetezés, beszélgetés egy csésze ital mellett

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	Megjegyzés
március 16. szerda	14.00-14.45	Izületi torna	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	kímélő torna szakképzett gyógytornász vezetésével
március 16. szerda	14.00-15.00	"Dunántúli Nemzeti Parkjaink" Duna-Ipoly Nemzeti Park előadása	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Budapest, Bölcső u. 3.	ingyenes	Duna-Ipoly Nemzeti Park	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
március 16. szerda	14.00-17.00	Bridzs Klub	Kelen Civil Közösségek Háza 1117 Budapest, Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Kassai Mihályné, Sári 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon vagy a fullajtar.ildiko@ ujbuda.hu	
március 16. szerda	14.00-18.00	Kártya Klub	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	kártyajátékok
március 16. szerda	16.00-17.30	Albertfalvi Polgárok Köre	Albertfalvi Községi Ház 1116 Budapest, Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon	
március 16. szerda	16.00-18.00	Jogi tanácsadás	Kelenvölgyi Községi Ház, 1116 Budapest, Kardhegy utca 2.	ingyenes	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	csak előzetes bejelentkezés alapján: 06 70 525-8748
március 16. szerda	17.30-19.00	AKH Videostúdió	Albertfalvi Községi Ház 1116 Budapest, Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon	
március 16. szerda	18.30	Női sarok - Minden gyerek lehet kis tudós! Vendég: Dr. Nagymáté Emese okl. vegyészmérnök	Albertfalvi Községi Ház 1116 Budapest, Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon	
március 17. csütörtök	08.00-12.00	Őstermelői piac	Kelenvölgyi Községi Ház, 1116 Budapest, Kardhegy utca 2.			424-5363	
március 17. csütörtök	09.00-10.00	Izületi torna Horváth Péter tanár vezetésével	Csíki-hegyek utcai általános iskola	2500Ft/5 alk. 5000Ft/10 alk.	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	

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	Megjegyzés
március 17. csütörtök	09.00-10.00	Eszperantó kezdő nyelvtanfolyam	Albertfalvi Községi Ház 1116 Budapest, Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon	
március 17. csütörtök	09.00-13.00	Bridzs Klub	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	bridzsjátékok
március 17. csütörtök	09.00-13.30	Pilates-intim torna 60+	Albertfalvi Községi Ház 1116 Budapest, Gyékényes u. 45-47.	tanfolyami bérlet	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon	
március 17. csütörtök	10.00-11.00	Eszperantó haladó nyelvtanfolyam	Albertfalvi Községi Ház 1116 Budapest, Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon	
március 17. csütörtök	10.30-13.00	Múzeumlátogatás. Nemzeti Múzeum. Szabadságharc emlékei 11-12 terem	USZOSZ Szentimréváros Idősek klubja 1113 Budapest, Bocskai út 43-45.	70 év alatt 500 Ft. 70 év felett ingyenes.	Polgár Tiborné	789-3022 polgar.tiborne @uszosz.ujbuda.hu	Előzetes jelentkezés szükséges
március 17. csütörtök	14.00-17.00	Látogatás az Iparművészeti Múzeumban	USZOSZ Keveháza Idősek Klubja 1116 Budapest, Keveháza u. 6.	Belépő: 1000Ft, 70 év felett ingyenes	Keveháza Idősek klubja Szabó Imréné	786-6325	Indulás: Keveháza Idősek Klubjától
március 17. csütörtök	14.00-19.00	Gazdagréti Sakk Klub	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	sakkozási lehetőség férfiaknak, nőknek
március 17. csütörtök	14.30-16.30	Német társalgási klub - haladó	Albertfalvi Községi Ház 1116 Budapest, Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon	
március 17. csütörtök	15.00-17.00	Számítógép a mindennapokban („okos” eszközök biztonságos használata)	USZOSZ Gazdagréti Idősek Klubja 1118 Budapest, Gazdagréti tér 1.	ingyenes	Geréb Gerda Gazdagréti Idősek Klubja	minden hétköznap 8.00-16.00 óra között a 786 – 6084 telefonszámon	Előzetes regisztráció szükséges
március 17. csütörtök	15.15-16.45	Jóga (Etká)	Albertfalvi Községi Ház 1116 Budapest, Gyékényes u. 45-47.	650 Ft	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon	
március 17. csütörtök	16.00-18.00	Horgász klub	Kelenvölgyi Községi Ház, 1116 Budapest, Kardhegy utca 2.	ingyenes	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	a Kéktó téri horgászto horgászainak klubja

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	Megjegyzés
március 17. csütörtök	17.00-18.30	Kötők, horgolók tapasztalatcseréje nyugdíjasokkal	Kelen Civil Közösségek Háza 1117 Budapest, Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Mecsné Fullajtar Ildikó kézimunka kedvelő	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon vagy a fullajtar.ildiko@ ujbuda.hu	Várják a kelenföldi nyugdíjasokat értékes tudásuk bemutatására. Első alkalommal kezdeményezés egy fazékfogó közös horgolása!
március 17. csütörtök	18.30-22.00	Örömmzene	Kelen Civil Közösségek Háza 1117 Budapest, Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Csatlós Márton 06 70 507-9425	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon vagy fullajtar.ildiko@ uibuda.hu	
március 18. péntek	08.30-09.30	Senior torna	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	1200 Ft/alkalom vagy 9000 Ft/hó	Őrmezei Közösségi Ház	309-0007	Megelőző rekreációs (tartásjavító) torna vezető: Nádai Krisztina
március 18. péntek	10.00-10.30	3-1-2 meridiántorna	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	ingyenes	Őrmezei Közösségi Ház	06 20 467-8031	Egészségmegőrzés tradicionális kínai gyakorlatokkal vezető: Balogné Gabi
március 18. péntek	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Budapest, Bölcső u. 3.	ingyenes	Szentes Rezső 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
március 18. péntek	10.00-11.00	Zumba light	Gazdagréti Közösségi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	6000 Ft/10 alkalom, 800 Ft/alk.	Gazdagréti Közösségi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	latin mozgás
március 18. péntek	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Budapest, Bölcső u. 3.	ingyenes	Szentes Rezső 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
március 18. péntek	12.15-14.00	60+ Mentálhigiénés Program Téma: Hogyan működhetnek jól társas kapcsolataink?	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Budapest, Bölcső u. 3.	ingyenes	Újbudai Szenior Programközpont	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
március 18. péntek	18.00	Kréher Péter festőművész kiállításának megnyitója	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	ingyenes	Őrmezei Közösségi Ház	309-0007	Megtekinthető április 12-ig hétköznap 10-18 óráig

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	Megjegyzés
március 18. péntek	18.00-19.00	Kelenvölgy története (helytörténeti előadás)	Kelenvölgyi Közösségi Ház, 1116 Budapest, Kardhegy utca 2.	ingyenes	Kelenvölgyi Közösségi Ház	424-5363	Sturdik Miklós helytörténész előadása sok régi fotóval
március 19. szombat	Találkozó: 08.00 Déli pályaudvar	60+ természetjárás	Gerecse hg.: Alsógalla - Bika rét - Kis rét - Turul eml. - Tatabánya 8 km, 300 m		Bálint Kinga (Műanyag SC)	06 20 484-7312	Előzetes jelentkezést kér!
március 19. szombat	09.00-13.00	Baba és gyermekruha Börze	Albertfalvi Közösségi Ház 1116 Budapest, Gyékényes u. 45-47.	800 Ft / asztal	Albertfalvi Közösségi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon	Előzetes regisztráció szükséges.
március 19. szombat	09.00-13.00	Kézműves kezek - húsvéti tojásfestés	Albertfalvi Közösségi Ház 1116 Budapest, Gyékényes u. 45-47.	500 Ft	Albertfalvi Közösségi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon	
március 19. szombat	19.00-23.00	Nosztalgia Táncest Bakacsi Bélával	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	Belépődíj: 1000 Ft	Őrmezei Közösségi Ház	309-0007	Az '50-es, '60-as, '70-es évek legnagyobb slágerei
március 20. vasárnap	Találkozó: 8.45 Batthyány tér, HÉV	60+ természetjárás	Pilis hg. Budakalász - Oszoly tető - Csobánka v. Pomáz 14 km, 400 m		Somóczy Szilvia (TvTE)	06 30 340-3490 és 316-7423	Előzetes jelentkezést kér!
március 20. vasárnap	08.00-09.00	Katolikus Szentmise	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.		Morus Szent Tamás Egyesület		Kelenföldi Szent Gellért plébánia felügyelete mellett
március 20. vasárnap	10.00-12.00	Református Istentisztelet	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.		Őrmezei Református Misszió	780-6083	Lelkipásztor: Faragó Dávid
március 21. hétfő	09.05-09.50	Hahota jóga	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Budapest, Bölcső u. 3.	ingyenes	Domján Ferenc 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
március 21. hétfő	09.00-10.00	Nyugdíjas Angol Társalgási Klub középhaladó	Gazdagréti Közösségi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Közösségi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	középhaladó szinten nyelvtudás fejlesztése
március 21. hétfő	09.00-10.00	Senior torna	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	1200 Ft/alkalom vagy 9000 Ft/hó	Őrmezei Közösségi Ház	309-0007	Megelőző rekreációs (tartásjavító) torna vezetői: Nádai Krisztina

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	Megjegyzés
március 21. hétfő	09.00-12.00	Őszikék Origami kézművesklub	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Origami kézművesklub nyugdíjasoknak
március 21. hétfő	10.00-10.30	3-1-2 meridiántorna	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	ingyenes	Őrmezei Községi Ház	06 20 467-8031	Egészségmegőrzés tradicionális kínai gyakorlatokkal vezeti: Baloghné Gabi
március 21. hétfő	10.00-12.00	Nyugdíjas Angol Társalgási Klub haladó	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	haladó szinten nyelvtudás fejlesztése
március 21. hétfő	11.00-11.30	3-1-2 meridiántorna	Albertfalvi Községi Ház 1116 Budapest, Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon	
március 21. hétfő	11.00-12.00	Nordic Walking	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Nordic Walking Majorszky Klára gyógytestnevelővel
március 21. hétfő	13.00-14.00	Relaxáció kezdő szint	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Budapest, Bölcső u. 3.	ingyenes	Újbudai Szenior Programközpont	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
március 21. hétfő	13.00-15.00	Őszikék nyugdíjas klub	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Aktív nyugdíjas társasélet Gazdagréten
március 21. hétfő	14.00-14.45	Izületi torna	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	kímélő torna szakképzett gyógytornász vezetésével
március 21. hétfő	14.00-15.00	Relaxáció haladó szint	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Budapest, Bölcső u. 3.	ingyenes	Újbudai Szenior Programközpont	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
március 21. hétfő	14.00-16.00	Életet az éveknek nyugdíjas klub	Albertfalvi Községi Ház 1116 Budapest, Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon	

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	Megjegyzés
március 21. hétfő	14.00-16.00	60+ Szabadidő- és kártyaklub	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	kártyajátékok, társasjátékok, kötetlen beszélgetés
március 21. hétfő	16.00	Útifilmvetítés István Ágival Észak-India	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Budapest, Bölcső u. 3.	ingyenes	István Ági 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
március 21. hétfő	16.00-18.00	Filmvetítés Európai reneszánsz az újjászületés művészete	USZOSZ Gazdagréti Idősek Klubja 1118 Budapest, Gazdagréti tér 1.	ingyenes	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
március 21. hétfő	16.00-18.00	Kelenvölgyi Férfikórus próba	Kelenvölgyi Községi Ház, 1116 Budapest, Kardhegy utca 2.	ingyenes	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	várják énekelni szerető férfiak jelentkezését
március 21. hétfő	16.00-19.00	Korongozás	Senior Művészeti Központ	Részvételi díj: 600 Ft 60+ kártyával: 300 Ft		309-0007	Vincze Márton szakoktató
március 21. hétfő	18.15-19.45	Gerincjóga	Kelenvölgyi Községi Ház, 1116 Budapest, Kardhegy utca 2.	1400 Ft/alkalom	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	egészségjavítás, stresszoldás, relaxáció
március 22. kedd	09.00-09.50	3-1-2 meridiántorna	Kelen Civil Közösségek Háza 1117 Budapest, Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Moczó Éva 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon vagy fullajtar.ildiko@ ujbuda.hu	
március 22. kedd	09.00-10.00	Izületi torna Horváth Péter tanár vezetésével	Csíki-hegyek utcai általános iskola	2500Ft/5 alk. 5000Ft/10 alk.	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
március 22. kedd	09.00-10.00	Eszperantó nyelvtanfolyam	Albertfalvi Községi Ház 1116 Budapest, Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon	
március 22. kedd	10.00-12.00	60+ Szabadidő- és kártyaklub	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	kártyajátékok, társasjátékok, kötetlen beszélgetés

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	Megjegyzés
március 22. kedd	10.00-12.00	Kézimunka kör	Albertfalvi Községi Ház 1116 Budapest, Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon	
március 22. kedd	10.00-12.30	Tarokk, rómi klub	Kelen Civil Közösségek Háza 1117 Budapest, Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Kassai Mihályné, Sári 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon vagy a fullajtar.ildiko@ ujbuda.hu	
március 22. kedd	12.45-16.00	Gyógytorna 60+	Albertfalvi Községi Ház 1116 Budapest, Gyékényes u. 45-47.	tanfolyami bérlet	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon	Haladó 1: 12.45. Haladó 2: 14.00, Kezdő: 15.00
március 22. kedd	14.00-16.00	Döngicsélő - nyugdíjas klub	Albertfalvi Községi Ház 1116 Budapest, Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon	
március 22. kedd	14.00-17.00	A digitális fotózás elsajátítása, a képek javítási lehetőségeinek megtanulása. Jó idő esetén fotóséta!	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Budapest, Bölcső u. 3.	ingyenes	Újbuda 60+ Médiaműhely Fotósok (Áment Zsóka 60+ Program önkéntes)	06 70 261-0369	
március 22. kedd	14.00-18.00	Sakk Klub	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	sakkozási lehetőség férfiaknak, nőknek
március 22. kedd	14.00-18.00	Délutáni teázó	USZOSZ Kenderes Idős Klub 1116 Budapest, Kenderes u. 4.	ingyenes	László Gábor Kenderes Idősek Klubja	06 1 789-2055, 06 70 492-0397	kártya klub, internetezés, beszélgetés egy csésze ital mellett
március 22. kedd	14.45-15.30	Zenés kímélő torna	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Zenés kímélő torna Majorszky Klára gyógytestnevelővel
március 22. kedd	15.00-17.00	AFÁZIA Budai Tagozata	Kelen Civil Közösségek Háza 1117 Budapest, Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Szilágyi György önkéntes, mobil: +3630- 934 8916	minden hétköznap 8.00- 14.00 óra között a 372- 4636 telefonszámon vagy fullajtar.ildiko@ ujbuda.hu	

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	Megjegyzés
március 22. kedd	16.00-19.00	Kerámia	Senior Művészeti Központ	Részvételi díj: 600 Ft 60+ kártyával: 300 Ft		309-0007	Preisinger Zsuzsa művésztanár
március 22. kedd	16.00-19.00	Kártya klub	Kelenvölgyi Közösségi Ház, 1116 Budapest, Kardhegy utca 2.	ingyenes	Kelenvölgyi Közösségi Ház	424-5363	ulti, snapszer
március 22. kedd	Találkozó: 7.30 Fogaskerekű városmajori végáll.	60+ természetjárás	túra a Budai hegységben		Kremzer Ferenc (Olajip.TE)	06 30 560-8042	
március 22. kedd	Találkozó: 7.30 Nyugati pu. pénztárak	60+ természetjárás	Pilis-Budai hg. - Piliscsaba (Pázmáneum) - Kopárcsárda - P.szentiván - Nagykovácsi 14 km. 300 m		Somóczy Szilvia (TvTE)	06 30 340-3490 és 316-7423	Előzetes jelentkezést kér!
március 23. szerda	09.00-10.00	Senior torna	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	1200 Ft/alkalom vagy 9000 Ft/hó	Őrmezei Közösségi Ház	309-0007	Megelőző rekreációs (tartásjavító) torna vezeti: Náday Krisztina
március 23. szerda	09.30-10.30	Német társalgási klub	Újbudai Senior Programközpont 1117 Budapest, Bölcső u. 3.	ingyenes	Adolffné Szederjei Ágnes 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon vagy a fullajtar.ildiko@ ujbuda.hu	
március 23. szerda	10.00-10.30	3-1-2 meridiántorna	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	ingyenes	Őrmezei Közösségi Ház	06 20 467-8031	Egészségmegőrzés tradicionális kínai gyakorlatokkal vezeti: Baloghné Gabi
március 23. szerda	10.30-12.00	Angol társalgási klub	Albertfalvi Közösségi Ház 1116 Budapest, Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Közösségi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon	
március 23. szerda	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Senior Programközpont 1117 Budapest, Bölcső u. 3.	ingyenes	Újbudai Senior Programközpont	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon vagy a fullajtar.ildiko@ ujbuda.hu	
március 23. szerda	12.30-13.30	Gyógytorna	Kelenvölgyi Közösségi Ház, 1116 Budapest, Kardhegy utca 2.		Kelenvölgyi Közösségi Ház	06 30 942-1492	egészségmegőrző csoportos torna Náday Krisztina gyógytestnevelő tanár vezetésével

Újbudai Senior 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	Megjegyzés
március 23. szerda	13.30-15.30	Dietetikai (táplálkozási) tanácsadás	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Budapest, Bölcső u. 3.	ingyenes	Újbudai Szenior Programközpont	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	Személyre szóló tanácsadás dietetikus vezetésével. Előzetes jelentkezés szükséges!
március 23. szerda	14.00-14.45	Izületi torna	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	kímélő torna szakképzett gyógytornász vezetésével
március 23. szerda	14.00-15.00	„Országjárás az Ezüstnet Egyesülettel” előadás-válogatás Képzőművészeti Egyetem - Epreskert Vajdahunyad vár	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Budapest, Bölcső u. 3.	ingyenes	Ezüstnet Egyesület	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
március 23. szerda	14.00-17.00	Bridzs Klub	Kelen Civil Közösségek Háza 1117 Budapest, Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Kassai Mihályné, Sári 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon, vagy a fullajtar.ildiko@ ujbuda.hu	
március 23. szerda	14.00-17.00	"Ablaknyitás" Irodalmi délután. Szabó Jolán amatőr író nő saját novelláiból olvas fel	USZOSZ Szentimreváros Idősek klubja 1113 Budapest, Bocskai út 43-45.	ingyenes	Polgár Tiborné	789-3022 polgar.tiborne @uszosz.ujbuda.hu	
március 23. szerda	14.00-18.00	Kártya Klub	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	kártyajátékok
március 23. szerda	14.00-18.00	Délutáni teázó	USZOSZ Kenderes Idős Klub 1116 Budapest, Kenderes u. 4.	ingyenes	László Gábor Kenderes Idősek Klubja	06 1 789-2055, 06 70 492-0397	kártya klub, internetezés, beszélgetés egy csésze ital mellett
március 23. szerda	16.00-17.30	Albertfalvi Polgárok Köre	Albertfalvi Községi Ház 1116 Budapest, Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon	
március 23. szerda	16.00-18.00	Jogi tanácsadás	Kelenvölgyi Községi Ház, 1116 Budapest, Kardhegy utca 2.	ingyenes	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	csak előzetes bejelentkezés alapján: 06 70 525-8748

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
március 23. szerda	17.30-19.00	AKH Videostúdió	Albertfalvi Községi Ház 1116 Budapest, Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon	
március 23. szerda	18.00	Ásóval a Biblia nyomában L. Kulcsár Erzsébet festménykiállítása	Albertfalvi Községi Ház 1116 Budapest, Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon	A tárlat április 11-ig látogatható.
március 24. csütörtök	08.00-12.00	Őstermelői piac	Kelenvölgyi Községi Ház, 1116 Budapest, Kardhegy utca 2.			424-5363	
március 24. csütörtök	08.00-12.00	Vásár	Kelenvölgyi Községi Ház, 1116 Budapest, Kardhegy utca 2.		Kiárusítás Kft.	424-5363	
március 24. csütörtök	09.00-10.00	Eszperantó kezdő nyelvtanfolyam	Albertfalvi Községi Ház 1116 Budapest, Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon	
március 24. csütörtök	09.00-13.00	Bridzs Klub	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	bridzsjátékok
március 24. csütörtök	09.00-13.30	Pilates-intim torna 60+	Albertfalvi Községi Ház 1116 Budapest, Gyékényes u. 45-47.	tanfolyami bérlet	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon	
március 24. csütörtök	10.00-11.00	Eszperantó haladó nyelvtanfolyam	Albertfalvi Községi Ház 1116 Budapest, Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon	
március 24. csütörtök	14.00-17.00	Arany László népmeseíró születésnapja	USZOSZ Keveháza Idősek Klubja 1116 Budapest, Keveháza u. 6.	ingyenes	Keveháza Idősek klubja Szabó Imréné	06 1 786-6325	Meséi, zenei betéttel.
március 24. csütörtök	14.00-17.00	Egészségvédelem a változó korral is!	Kelen Civil Közösségek Háza 1117 Budapest, Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Mecsné Fullajtár Ildikó kulturális referens	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon, vagy a fullajtar.ildiko@ ujbuda.hu	Előadás az időskor bekövetkezésével hasznos életmód, és állapot bemutatásával
március 24. csütörtök	14.00-19.00	Gazdagréti Sakk Klub	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	sakkozási lehetőség férfiaknak, nőknek

Újbudai Senior 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	Megjegyzés
március 24. csütörtök	14.30-16.30	Német társalgási klub - haladó	Albertfalvi Községi Ház 1116 Budapest, Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon	
március 24. csütörtök	15.00-17.00	Számítógép a mindennapokban („okos” eszközök biztonságos használata)	USZOSZ Gazdagréti Idősek Klubja 1118 Budapest, Gazdagréti tér 1.	ingyenes	Geréb Gerda Gazdagréti Idősek Klubja	minden hétköznap 8.00-16.00 óra között a 786 – 6084 telefonszámon	Előzetes regisztráció szükséges
március 24. csütörtök	15.15-16.45	Jóga (Etká)	Albertfalvi Községi Ház 1116 Budapest, Gyékényes u. 45-47.	650 Ft	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon	
március 24. csütörtök	16.00-18.00	Horgász klub	Kelenvölgyi Községi Ház, 1116 Budapest, Kardhegy utca 2.	ingyenes	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	a Kéktó téri horgásztó horgászainak klubja
március 24. csütörtök	18.30-22.00	Örömmzene	Kelen Civil Közösségek Háza 1117 Budapest, Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Csatlós Márton 06 70 507-9425	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon, vagy fullajtar.ildiko@ ujbuda.hu	
március 25. péntek	09.00-10.00	Senior torna	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	1200 Ft/alkalom vagy 9000 Ft/hó	Őrmezei Községi Ház	309-0007	Megelőző rekreációs (tartásjavító) torna vezetői: Nádai Krisztina
március 25. péntek	10.00-10.30	3-1-2 meridiántorna	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	ingyenes	Őrmezei Községi Ház	06 20 467-8031	Egészségmegőrzés tradicionális kínai gyakorlatokkal vezetői: Balogné Gabi
március 25. péntek	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Senior Programközpont 1117 Budapest, Bölcső u. 3.	ingyenes	Szentes Rezső 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
március 25. 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	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	latin mozgás
március 25. péntek	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Senior Programközpont 1117 Budapest, Bölcső u. 3.	ingyenes	Szentes Rezső 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	

Újbudai Senior 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	Megjegyzés
március 26. szombat	Találkozó: 7.20 Széll Kálmán tér metro	természetjárás	Budai hg. - Nagykovácsi - Nagykopasz - Mamutfenyők - Budakeszi		Kremzer Ferenc (Olajip.TE)	06 30 560-8042	
március 26. szombat	Találkozó: 8.30 Széll Kálmán tér, 22-es busz	természetjárás	Budai hg. Szépjuhászné - Petneházy rét - Kecse hát - Remetei kőfülke - Budaliget 11 km, 400 m		Kiss Robin (Műanyag SC)	06 30 978-7739	Előzetes jelentkezést kér!
március 26. szombat	10.30-17.00	Tavaszbresztő családi nap	Kelenvölgyi Közösségi Ház, 1116 Budapest, Kardhegy utca 2.	ingyenes	Kelenvölgyi Közösségi Ház	424-5363	Családi rendezvény a Húsvét jegyében, részletes programunk: http://ujbudakulti.hu/ tavaszbresztő-családi- nap.html
március 26. 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	
március 27. vasárnap	08.00-09.00	Katolikus Szentmise	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.		Morus Szent Tamás Egyesület		Kelenföldi Szent Gellért plébánia felügyelete mellett
március 27. vasárnap	10.00-12.00	Református Istentisztelet	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.		Őrmezei Református Misszió	780-6083	Lelkipásztor: Faragó Dávid
március 28. hétfő	Találkozó: 7.20 Széll Kálmán tér metro	60+ természetjárás	Budai hg. - Húvösvölgy - Újlaki h. - Hármashatárh. - Fenyőgyöngye 14 km		Kremzer Ferenc (Olajip.TE)	06 30 560-8042	
március 28. hétfő	Találkozó: 8.45 Batthyány tér, HÉV	60+ természetjárás	Pilis hg. - Pomáz - Lajosforrás - Kő hegy - Szentendre 14 km, 300 m		Somóczi Szilvia (TvTE)	06 30 340-3490 és 316-7423	Előzetes jelentkezést kér!

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	Megjegyzés
március 28. hétfő	11.00-11.30	3-1-2 meridiántorna	Albertfalvi Községi Ház 1116 Budapest, Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon	
március 28. hétfő	14.00-16.00	Életet az éveknek nyugdíjas klub	Albertfalvi Községi Ház 1116 Budapest, Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon	
március 29. kedd	09.00-09.50	3-1-2 meridiántorna	Kelen Civil Községek Háza 1117 Budapest, Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Moczó Éva 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon, vagy fullajtar.ildiko@ ujbuda.hu	
március 29. kedd	09.00-10.00	Eszperantó nyelvtanfolyam	Albertfalvi Községi Ház 1116 Budapest, Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon	
március 29. kedd	10.00-12.00	Kézimunka kör	Albertfalvi Községi Ház 1116 Budapest, Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon	
március 29. kedd	10.00-12.00	60+ Fotótanoda kezdőknek Kattintgatástól a kép megjelenítéséig	Albertfalvi Községi Ház 1116 Budapest, Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Szalai Sándor 60+ Program önkéntes	akh.fototanoda@ gmail.com	Digitális fényképezőgép szükséges Előzetes jelentkezéshez kötött!
március 29. kedd	10.00-12.00	60+ Szabadidő- és kártyaklub	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	kártyajátékok, társasjátékok, kötetlen beszélgetés
március 29. kedd	10.00-12.30	Tarokk, rómi klub	Kelen Civil Községek Háza 1117 Budapest, Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Kassai Mihályné, Sári 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
március 29. kedd	12.30-13.30	Angol társalgási klub	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Budapest, Bölcső u. 3.	ingyenes	Dutka Imre 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
március 29. kedd	12.45-16.00	Gyógytorna 60+	Albertfalvi Községi Ház 1116 Budapest, Gyékényes u. 45-47.	tanfolyami bérlet	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon	Haladó 1: 12.45. Haladó 2: 14.00, Kezdő: 15.00
március 29. kedd	14.00-16.00	Döngicsélő nyugdíjas klub	Albertfalvi Községi Ház 1116 Budapest, Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon	

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	Megjegyzés
március 29. kedd	14.00-18.00	Délutáni teázó	USZOSZ Kenderes Idős Klub 1116 Budapest, Kenderes u. 4.	ingyenes	László Gábor Kenderes Idősek Klubja	06 1 789-2055, 06 70 492-0397	kártya klub, internetezés, beszélgetés egy csésze ital mellett
március 29. kedd	14.00-18.00	Sakk Klub	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	sakkozási lehetőség férfiaknak, nőknek
március 29. kedd	14.45-15.30	Zenés kímélő torna	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Zenés kímélő torna Majorszky Klára gyógytestnevelővel
március 29. kedd	15.00-17.00	AFÁZIA Budai Tagozata	Kelen Civil Közösségek Háza 1117 Budapest, Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Szilágyi György 06 30 934 -8916	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon, vagy fullajtar.ildiko@ ujbuda.hu	
március 29. kedd	16.00-19.00	Kerámia	Senior Művészeti Központ	Részvételi díj: 600 Ft 60+ kártyával: 300 Ft		309-0007	Preisinger Zsuzsa művésztanár
március 29. kedd	16.00-19.00	Kártya klub	Kelenvölgyi Községi Ház, 1116 Budapest, Kardhegy utca 2.	ingyenes	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	ulti, snapszer
március 29. kedd	17.00-19.00	Világjárók Klubja	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Téma: Az Indiai-óceán
március 29. kedd	18.00	Újbuda sporttörténete - helytörténeti előadás	Albertfalvi Községi Ház 1116 Budapest, Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon	
március 30. szerda	Találkozó: 7.30 Fogaskerekű városmajori végáll.	60+ természetjárás	Túra a Budai-hegységben		Kremzer Ferenc (Olajip.TE)	06 30 560-8042	

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	Megjegyzés
március 30. szerda	Találkozó: 8.20 Széll Kálmán tér, 6-os villamos megállója	60+ természetjárás	Budai hg. - túra az időjárás függvényében		Somóczy Szilvia (TvTE)	06 30 340-3490 és 316-7423	Előzetes jelentkezést kér!
március 30. szerda	09.00-10.00	Senior torna	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	1200 Ft/alkalom vagy 9000 Ft/hó	Őrmezei Közösségi Ház	309-0007	Megelőző rekreációs (tartásjavító) torna vezető: Nádai Krisztina
március 30. szerda	10.00-10.30	3-1-2 meridiántorna	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	ingyenes	Őrmezei Közösségi Ház	06 20 467-8031	Egészségmegőrzés tradicionális kínai gyakorlatokkal vezető: Balogné Gabi
március 30. szerda	10.30-12.00	Angol társalgási klub	Albertfalvi Közösségi Ház 1116 Budapest, Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Közösségi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon	
március 30. szerda	12.30-13.30	Gyógytorna	Kelenvölgyi Közösségi Ház, 1116 Budapest, Kardhegy utca 2.		Kelenvölgyi Közösségi Ház	06 30 942-1492	egészségmegőrző csoportos torna Nádai Krisztina gyógytestnevelő tanár vezetésével
március 30. szerda	14.00-14.45	Izületi torna	Gazdagréti Közösségi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Közösségi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	kímélő torna szakképzett gyógytornász vezetésével
március 30. szerda	14.00-17.00	Bridzs Klub	Kelen Civil Közösségek Háza 1117 Budapest, Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Kassai Mihályné, Sári 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon, vagy fullajtar.ildiko@ ujbuda.hu	
március 30. szerda	14.00-18.00	Kártya Klub	Gazdagréti Közösségi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Közösségi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	kártyajátékok
március 30. szerda	16.00-17.30	Albertfalvi Polgárok Köre	Albertfalvi Közösségi Ház 1116 Budapest, Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Közösségi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon	

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	Megjegyzés
március 30. szerda	16.00-18.00	Jogi tanácsadás	Kelenvölgyi Községi Ház, 1116 Budapest, Kardhegy utca 2.	ingyenes	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	csak előzetes bejelentkezés alapján: 06 70 525-8748
március 30. szerda	17.30-19.00	AKH Videostúdió	Albertfalvi Községi Ház 1116 Budapest, Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon	
március 30. szerda	18.30-22.00	Örömszene	Kelen Civil Közösségek Háza 1117 Budapest, Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Csatlós Márton 06 70 507-9425	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon, vagy fullajtar.ildiko@ ujbuda.hu	
március 31. csütörtök	08.00-12.00	Őstermelői piac	Kelenvölgyi Községi Ház, 1116 Budapest, Kardhegy utca 2.			424-5363	
március 31. csütörtök	09.00-10.00	Eszperantó kezdő nyelvtanfolyam	Albertfalvi Községi Ház 1116 Budapest, Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon	
március 31. csütörtök	09.00-13.00	Bridzs Klub	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	bridzsjátékok
március 31. csütörtök	09.00-13.30	Pilates-intim torna 60+	Albertfalvi Községi Ház 1116 Budapest, Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon	
március 31. csütörtök	10.00-11.00	Eszperantó haladó nyelvtanfolyam	Albertfalvi Községi Ház 1116 Budapest, Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon	
március 31. csütörtök	14.00-17.00	Filmklub: Suttogó	USZOSZ Keveháza Idősek Klubja 1116 Budapest, Keveháza u. 6.	ingyenes	Keveháza Idősek klubja Szabó Imréné	06 1 786-6325	Suttogók, mint gyógyítók
március 31. csütörtök	14.00-19.00	Gazdagréti Sakk Klub	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	sakkozási lehetőség férfiaknak, nőknek
március 31. csütörtök	14.30-16.30	Német társalgási klub haladó	Albertfalvi Községi Ház 1116 Budapest, Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon	

Újbudai Senior 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	Megjegyzés
március 31. csütörtök	15.00–17.00	Mit játszunk az unokákkal?	USZOSZ Gazdagréti Idősek Klubja 1118 Budapest, Gazdagréti tér 1.	ingyenes	Geréb Gerda Gazdagréti Idősek Klubja	minden hétköznap 8.00-16.00 óra között a 786 – 6084 telefonszámon	Tavaszi közösségi játékok.
március 31. csütörtök	15.15-16.45	Jóga (Etká)	Albertfalvi Községi Ház 1116 Budapest, Gyékényes u. 45-47.	650 Ft	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon	
március 31. csütörtök	16.00-18.00	Horgász klub	Kelenvölgyi Községi Ház, 1116 Budapest, Kardhegy utca 2.	ingyenes	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	a Kéktó téri horgászto horgászainak klubja
március 31. csütörtök	18.00-20.30	Társasjáték- és kártyaklub	Hadik Kávéház különterme	ingyenes	Borsóthy-Gaál Edit	borsothy.edit@gmail.com	Időpontváltás! Március 24. helyett.

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