



ÚJBUDA 60+ PROGRAM 2016. ÁPRILIS HAVI PROGRAMLISTA



Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	Kapcsolat	Megjegyzés
április 1. péntek	09.00-10.00	Szenior torna	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	1300 Ft/alkalom vagy 11000 Ft/hó	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 vagy a 310-0644 telefonszámon	Megelőző rekreációs (tartásjavító) torna vezeti: Nádai Krisztina
április 1. péntek	10.00-11.00	Zumba light	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	5000 Ft/10 alkalom, 1000 Ft/5 alk.	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	latin mozgás
április 1. péntek	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Budapest, Bölcső utca 3.	ingyenes	Szentes Rezső 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
április 1. péntek	10.00-10.30	3-1-2 meridiántorna	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	ingyenes	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 vagy a 310-0644 telefonszámon	Egészségmegőrzés tradicionális kínai gyakorlatokkal, vezeti: Baloghné Gabi
április 1. péntek	11.00-12.00	Zumba light	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	5000 Ft/10 alkalom, 1000 Ft/5 alk.	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	latin mozgás
április 1. péntek	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Budapest, Bölcső utca 3.	ingyenes	Szentes Rezső 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	

Újbudai Szenior Programközpont

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

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

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	Kapcsolat	Megjegyzés
április 1. péntek	13.30-16.00	Nyugdíjas Húsvéti Kvízdélután	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.		Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Aktív nyugdíjas társaság Gazdagréten
április 1. péntek	16.00-18.00	Újbudai Botladozók Táncház	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	Belépő: 300 Ft	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 vagy a 310-0644 telefonszámon	A táncokat betanítja a Cavinton Táncsoport
április 1. péntek	18.00-20.00	Autómodell-gyűjtők klubja	Kelenvölgyi Községi Ház, 1116 Budapest, Kardhegy utca 2.	ingyenes	Kelenvölgyi Községi Ház	Berta János 06 20 389-0442	Tapasztalatcsere az autómodellekről
április 2. szombat	Találkozó: 8.45 Batthyány tér, HÉV	60+ természetjárás	Pilis hegység Csobánka - Kevély nyereg - Pilisborosjenő (10 km, 300 m)	ingyenes	Szászi Katalin (Műanyag SC)	06 30 604-1490	Előzetes jelentkezést kér!
április 3. vasárnap	Találkozó: 7.20 Széll Kálmán tér, metro	60+ természetjárás	Budai hegység Normafa - Magas kő - Sorrento - Budaörs (14 km)	ingyenes	Kremzer Ferenc (Olajipari Tb SE)	06 30 560-8042	
április 3. vasárnap	Találkozó: 07.45 Batthyány tér, HÉV	60+ természetjárás	Pilis-hegység Dobogókő - Fagyos katona - Pilisszentkereszt v. Csobánka (10- 14 km, 200 m)	ingyenes	Somóczy Szilvia (CAOLA)	06 30 340-3490	Előzetes jelentkezést kér!
április 3. vasárnap	08.00-12.00	Autómodell börze	Kelenvölgyi Községi Ház, 1116 Budapest, Kardhegy utca 2.	Látogatóknak ingyenes	Kelenvölgyi Községi Ház	Asztalfoglalás és jelentkezés: Berta János 06 20 389-0442	
április 3. vasárnap	08.00-09.00	Katolikus Szentmise	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	ingyenes	Morus Szent Tamás Egyesület		Kelenföldi Szent Gellért plébánia felügyelete mellett
április 3. vasárnap	10.00-12.00	Református Istentisztelet	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	ingyenes	Őrmezői Református Misszió	780-6083	Lelkipásztor: Faragó Dávid
április 4. hétfő	09.00-09.45	Hahota jóga	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Budapest, Bölcső utca 3.	ingyenes	Domján Ferenc 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	

Újbudai Szenior Programközpont

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

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

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	Kapcsolat	Megjegyzés
április 4. hétfő	09.00-10.00	Nyugdíjas Angol Társalgási Klub középhaladó	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	középhaladó szinten nyelvtudás fejlesztése
április 4. hétfő	09.00-10.00	Szenior torna	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	1300 Ft/alkalom vagy 11000 Ft/hó	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 vagy a 310-0644 telefonszámon	Megelőző rekreációs (tartásjavító) torna vezeti: Nádain Krisztina
április 4. 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
április 4. hétfő	10.00	A hónap alkotója: Fecskés Beáta - japán akvarell képek	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 29-ig látható
április 4. hétfő	10.00-10.30	3-1-2 meridiántorna	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	ingyenes	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 vagy a 310-0644 telefonszámon	Egészségmegőrzés tradicionális kínai gyakorlatokkal, vezeti: Baloghné Gabi
április 4. hétfő	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Budapest, Bölcső utca 3.	ingyenes	Sancz Klára Lujza 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
április 4. 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
április 4. 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	
április 4. 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
április 4. hétfő	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Budapest, Bölcső utca 3.	ingyenes	Sancz Klára Lujza 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	

Újbudai Szenior Programközpont

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

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

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	Kapcsolat	Megjegyzés
április 4. hétfő	13.00-14.00	Pilates	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	5000 Ft/10 alkalom, 1000 Ft/5 alk.	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Pilates és intim torna szakképzett oktatóval
április 4. hétfő	13.00-14.00	Relaxáció kezdőknek	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Budapest, Bölcso utca 3.	ingyenes	Újbudai Szenior Programközpont	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
április 4. hétfő	14.00-14.45	Izületi torna	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	6800 Ft/10 alkalom, 3800 Ft/5 alk.	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	kímélő torna szakképzett gyógytornász vezetésével
április 4. hétfő	14.00-15.00	Relaxáció haladóknak	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Budapest, Bölcso utca 3.	ingyenes	Újbudai Szenior Programközpont	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
április 4. 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	
április 4. 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
április 4. hétfő	15.30	Rejtvényfejtők Klubja	Polgármesteri Hivatal külön helyiségében (1113 Bp., Zsombolyai u. 5. alagsor 1.)			Gabonyi Erika (Újbuda Önkormányzata) 06 1 372-3482	
április 4. 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
április 4. hétfő	16.00-19.00	Korongozás	Szenior Művészeti Alkotóház 1112 Budapest, Kérő u. 3.	600 Ft, 60+ Kártyával: 300 Ft	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 vagy a 310-0644 telefonszámon	vezeti: Bölcs Gabriella oktató
április 4. hétfő	17.00-19.00	Keresztrejtvényfejtők klubja	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	
április 4. hétfő	18.15-19.45	Gerincjoga	Kelenvölgyi Községi Ház, 1116 Budapest, Kardhegy utca 2.	1400 Ft/alkalom	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	egészségjavítás, stresszoldás, relaxáció

Újbudai Szenior Programközpont

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

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	Kapcsolat	Megjegyzés
április 5. 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	Ajánlott könnyű kis papucsot vagy tornacipőt hozni, lezser ruha javasolt.
április 5. 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	
április 5. kedd	09.00-10.00	Izületi torna Horváth Péter tanár vezetésével	Csikihegyek utcai általános iskola	2500Ft/5 alkalom, 5000Ft/10 alkalom	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
április 5. kedd	10.00-11.45	60+ Mentálhigiénés Program Családi kapcsolatok I.: jó kapcsolatban gyermekünk párjával	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Budapest, Bölcső utca 3.	ingyenes	Újbudai Szenior Programközpont	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
április 5. 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
április 5. 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	
április 5. kedd	10.00-12.30	Tarokk, rómi, rejtvény klub	Kelen Civil Közösségek Háza 1117 Budapest, Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Kassai Mihályné 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon, vagy fullajtar.ildiko@ uibuda.hu	a résztvevők maguk döntik el, milyen játékot választanak a találkozón
április 5. kedd	12.30-13.30	Angol társalgási klub	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Budapest, Bölcső utca 3.	ingyenes	Reid Augusztá 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
április 5. 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

Újbudai Szenior Programközpont

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

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

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	Kapcsolat	Megjegyzés
április 5. 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	
április 5. kedd	14.00-17.00	60+ Fotókör csoportos kiállításának megnyitója: "Mostan színes tintákról álmodom..."	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Újbuda 60+ Médiaműhely Fotósok (Áment Zsóka)	06 70 261-0369	
április 5. 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
április 5. kedd	14.45-15.30	Zenés kímélő torna	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	1000 Ft/5 alkalom	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Zenés kímélő torna Majorszky Klára gyógytestnevelővel
április 5. 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	A szakmai foglalkozást Fülei Viola logopédus tartja
április 5. kedd	16.00-19.00	Kerámia	Szenior Művészeti Alkotóház 1112 Budapest, Kérő u. 3.	600 Ft, 60+ Kártyával: 300 Ft	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 vagy a 310-0644 telefonszámon	vezeti: Preisinger Zsuzsa művésztanár
április 5. kedd	16.00-19.00	Kártya klub	Kelenvölgyi Községi Ház, 1116 Budapest, Kardhegy utca 2.	ingyenes	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	ulti, snapszer
április 6. szerda	Találkozó: 7.30 fogaskerekű városmajori végáll.	60+ természetjárás	Budai-hegység	ingyenes	Kremzer Ferenc (Olajipari Tb SE)	06 30 560-8042	
április 6. szerda	Találkozó: 8.10 Déli pu.	60+ természetjárás	Gerecse hg. Vértesszőlős (múzeum) - Baji vadászház - Turul - Tatabánya (14 km, 250 m)	múzeumi belépődíj	Somóczi Szilvia (CAOLA)	06 30 340-3490	Előzetes jelentkezést kér!

Újbudai Szenior Programközpont

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

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

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	Kapcsolat	Megjegyzés
április 6. szerda	09.00-10.00	Szenior torna	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	1300 Ft/alkalom vagy 11000 Ft/hó	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 vagy a 310-0644 telefonszámon	Megelőző rekreációs (tartásjavító) torna vezeti: Nádai Krisztina
április 6. szerda	09.30-10.30	Német társalgási klub	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Budapest, Bölcső utca 3.	ingyenes	Adolffné Szedervei Ágnes 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
április 6. szerda	10.00-10.30	3-1-2 meridiántorna	Feneketlen-tó "Kőmaci" szobor	ingyenes	Szentgyörgyi Tamás 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
április 6. szerda	10.00-10.30	3-1-2 meridiántorna	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	ingyenes	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 vagy a 310-0644 telefonszámon	Egészségmegőrzés tradicionális kínai gyakorlatokkal, vezeti: Balogné Gabi
április 6. 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	
április 6. szerda	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Budapest, Bölcső utca 3.	ingyenes	Szentgyörgyi Tamás 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
április 6. szerda	12.00-13.00	Pilates	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	5000 Ft/10 alkalom, 1000 Ft/5 alk.	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Pilates és intim torna szakképzett oktatóval
április 6. 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
április 6. szerda	13.00-14.00	Pilates	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	5000 Ft/10 alkalom, 1000 Ft/5 alk.	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Pilates és intim torna szakképzett oktatóval
április 6. szerda	13.30-15.30	Dietetikai tanácsadás Személyes, táplálkozással kapcsolatos tanácsadás	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Budapest, Bölcső utca 3.	ingyenes	Újbudai Szenior Programközpont	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	Előzetes jelentkezés szükséges!

Újbudai Szenior Programközpont

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

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

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	Kapcsolat	Megjegyzés
április 6. szerda	14.00-14.45	Izületi torna	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	6800 Ft/10 alkalom, 3800 Ft/5 alk.	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	kímélő torna szakképzett gyógytornász vezetésével
április 6. szerda	14.00-15.00	Nemzeti parkjaink Dunán innen Duna-Ipoly Nemzeti Park előadása	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Budapest, Bölcső utca 3.	ingyenes	Duna-Ipoly Nemzeti Park előadása	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
április 6. szerda	14.00-16.00	Ezüst klub	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	ingyenes	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 vagy a 310-0644 telefonszámon	Társalgási Klub az őrmezei Vöröskeresztesek, szomszédsági önkéntesek és nyugdíjasok részére
április 6. szerda	14.00-17.00	Kreatív foglalkozás gyöngy felhasználásával. Vezető: Barabás Mária	USZOSZ Szentimreváros Idősek klubja 1113 Bp., Bocskai út 43-45.	ingyenes	Polgár Tiborné	789-3022 polgar.tiborne @uszosz.ujbuda.hu	
április 6. szerda	14.00-17.00	Bridzs Klub	Kelen Civil Községek Háza 1117 Budapest, Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Kassai Mihályné, Sári 60+ önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon, vagy fullajtar.ildiko@ ujbuda.hu	Délután 14 és 15 között egy óra tanulás Bridzsről Tichy-Rács József oktatóval
április 6. 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
április 6. szerda	15.00-16.00	Zumba light	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	5000 Ft/10 alkalom, 1000 Ft/5 alk.	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	latin mozgás
április 6. 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	
április 6. 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

Újbudai Szenior Programközpont

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

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

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	Kapcsolat	Megjegyzés
április 6. 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	
április 7. csütörtök	08.00-12.00	Őstermelői piac	Kelenvölgyi Községi Ház, 1116 Budapest, Kardhegy utca 2.			424-5363	
április 7. csütörtök	08.00-12.00	Vásár	Kelenvölgyi Községi Ház, 1116 Budapest, Kardhegy utca 2.		Mátyus Tibor	424-5363	
április 7. csütörtök	09.00-10.00	Izületi torna Horváth Péter tanár vezetésével	Csíki-hegyek utcai általános iskola	2500Ft/5 alkalom, 5000Ft/10 alkalom	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
április 7. 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	
április 7. 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	
április 7. 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
április 7. 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	
április 7. csütörtök	14.00-17.00	Költészet Napja:Irodalmi összeállítás	USZOSZ Keveháza Idősek klubja 1116 Bp, Keveháza u.6.	ingyenes	Keveháza Idősek klubja Szabó Imréné	06 1 786-6325	József Attila költészete
április 7. 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
április 7. 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 Szenior Programközpont

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

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

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	Kapcsolat	Megjegyzés
április 7. csütörtök	15.00-17.00	Szavak Varázsa Alkotókör (irodalmi 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	
április 7. csütörtök	15.00–17.00	Számítógép a mindennapokban (Képek mentése adathordozókra)	USZOSZ Gazdagréti Idősek Klubja 1118 Bp., Gazdagréti tér 1.	ingyenes	Geréb Gerda klubvezető	minden hétköznap 8.00-16.00 óra között a 786 – 6084 telefonszámon	Előzetes regisztráció szükséges
április 7. csütörtök	15.00-17.30	Eszperantó 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	
április 7. 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	
április 7. 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
április 7. csütörtök	18.00-20.00	Kelenvölgyi Festőiskola	Kelenvölgyi Községi Ház, 1116 Budapest, Kardhegy utca 2.		Kelenvölgyi Községi Ház	06 20 477-3185	
április 8. péntek	09.00-10.00	Szenior torna	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	1300 Ft/alkalom vagy 11000 Ft/hó	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 vagy a 310-0644 telefonszámon	Megelőző rekreációs (tartásjavító) torna vezeti: Nádai Krisztina
április 8. péntek	10.00-10.30	3-1-2 meridiántorna	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	ingyenes	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 vagy a 310-0644 telefonszámon	Egészségmegőrzés tradicionális kínai gyakorlatokkal, vezeti: Balogné Gabi
április 8. péntek	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Budapest, Bölcső utca 3.	ingyenes	Szentes Rezső 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
április 8. péntek	10.00-11.00	Zumba light	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	5000 Ft/10 alkalom, 1000 Ft/5 alk.	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	latin mozgás

Újbudai Szenior Programközpont

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

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

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	Kapcsolat	Megjegyzés
április 8. péntek	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Budapest, Bölcső utca 3.	ingyenes	Szentes Rezső 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
április 8. péntek	11.00-12.00	Zumba light	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	5000 Ft/10 alkalom, 1000 Ft/5 alk.	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	latin mozgás
április 8. péntek	18.00-19.30	Mága Zoltán koncert a Költészet Napja alkalmából	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	1200 Ft/fő	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Mága Zoltán és a Budapesti Primarius Szimfonikus Zenekar koncertje
április 8. péntek	18.00-20.00	Kelenvölgyi Festőiskola	Kelenvölgyi Községi Ház, 1116 Budapest, Kardhegy utca 2.		Kelenvölgyi Községi Ház	06 20 477-3185	
április 9. szombat	Találkozó: 8.20 Árpád-híd Volán pu.	60+ természetjárás	Gerecse hg. Héreg - Pusztamarót (medvehagymás) - Vaskapu - Bajót (13 km, 400 m)	ingyenes	Sepsey Katalin (Műanyag SC)	06 70 251-1493	Előzetes jelentkezést kér!
április 9. szombat	Találkozó: 9.00 Széll Kálmán tér, metro	60+ természetjárás	Budai hg. Nagykovácsi - Mária út - Budaliget - Máriaremete (10 km, 100 m)	ingyenes	Hattyár Zsuzsa (CAOLA)	06 30 352-2694	
április 9. szombat	12.00-13.00	60+ Médiaműhely rádiósainak magazinműsora a Civil Rádióban új műsor	Civil Rádió FM 98.0		Újbuda 60+ Médiaműhely (Kéri Juli)	06 30 453-8755	
április 10. vasárnap	Találkozó 7.45 Nyugati pu. pénztárak	60+ természetjárás	Börzsöny hg. Nagybörzsöny (templom) - Koppány nyereg - Márianosztra (15 km, 300 m)	ingyenes	Somóczy Szilvia (CAOLA)	06 30 340-3490	Előzetes jelentkezést kér!
április 10. vasárnap	08.00-09.00	Katolikus Szentmise	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	ingyenes	Morus Szent Tamás Egyesület		Kelenföldi Szent Gellért plébánia felügyelete mellett
április 10. vasárnap	10.00-12.00	Református Istentisztelet	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	ingyenes	Őrmezői Református Misszió	780-6083	Lelkipásztor: Faragó Dávid
április 11. hétfő	09.00-09.45	Hahota jóga	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Budapest, Bölcső utca 3.	ingyenes	Domján Ferenc 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	

Újbudai Szenior Programközpont

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

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

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	Kapcsolat	Megjegyzés
április 11. hétfő	09.00-10.00	Szenior torna	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	1300 Ft/alkalom vagy 11000 Ft/hó	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 vagy a 310-0644 telefonszámon	Megelőző rekreációs (tartásjavító) torna vezeti: Nádai Krisztina
április 11. hétfő	09.00-10.00	Nyugdíjas Angol Társalgási Klub középhaladó	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	középhaladó szinten nyelvtudás fejlesztése
április 11. 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
április 11. hétfő	10.00-10.30	3-1-2 meridiántorna	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	ingyenes	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 vagy a 310-0644 telefonszámon	Egészségmegőrzés tradicionális kínai gyakorlatokkal, vezeti: Baloghné Gabi
április 11. hétfő	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Budapest, Bölcső utca 3.	ingyenes	Sancz Klára Lujza 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
április 11. 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
április 11. hétfő	11.00	Ünnepi koszorúzás a Magyar Költészet Napja alkalmából	Őrmező, Költők Parkja	ingyenes	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 vagy a 310-0644 telefonszámon	
április 11. 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	
április 11. hétfő	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Budapest, Bölcső utca 3.	ingyenes	Sancz Klára Lujza 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	

Újbudai Szenior Programközpont

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

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

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Résztvételi díj	Szervező személy/szervezet	Kapcsolat	Megjegyzés
április 11. 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
április 11. hétfő	11:30-18.00	Versmondó Maraton	Őrmező, Költők Parkja	ingyenes	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 vagy a 310-0644 telefonszámon	Versmondó Fesztiválra jelentkezni a közösségi házban személyese, vagy e-mailben: okh@ujbuda.hu, makraine.rita@gmail.co m
április 11. hétfő	13.00-14.00	Relaxáció kezdőknek	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Budapest, Bölcső utca 3.	ingyenes	Újbudai Szenior Programközpont	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
április 11. hétfő	13.00-14.00	Pilates	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	5000 Ft/10 alkalom, 1000 Ft/10 alk.	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Pilates és intim torna szakképzett oktatóval
április 11. hétfő	14.00-14.45	Izületi torna	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	6800 Ft/10 alkalom, 3800 Ft/5 alk.	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	kímélő torna szakképzett gyógytornász vezetésével
április 11. hétfő	14.00-15.00	Relaxáció haladóknak	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Budapest, Bölcső utca 3.	ingyenes	Újbudai Szenior Programközpont	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
április 11. 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	
április 11. 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
április 11. hétfő	16.00-17.00	Kubai Salsa Gold	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	5000 Ft/10 alkalom	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Kubai salsa az idősebb korosztálynak

Újbudai Szenior Programközpont

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

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

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	Kapcsolat	Megjegyzés
április 11. hétfő	16.00-17.30	60+ Egészségklub Mit tehetünk csontjaink egészségéért?	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Budapest, Bölcső utca 3.	ingyenes	Diczku Valéria 60+ Program önkéntes és a Semmelweis Egyetem	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
április 11. hétfő	16.00-18.00	Filmvetítés: A Buddhizmus szent helyei építészeti műremekek Indiától Japánig	USZOSZ Gazdagréti Idősek Klubja 1118 Bp., Gazdagréti tér 1.	ingyenes	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
április 11. 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
április 11. hétfő	16.00-19.00	Korongozás	Szenior Művészeti Alkotóház 1112 Budapest, Kérő u. 3.	600 Ft, 60+ Kártyával: 300 Ft	Örmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 vagy a 310-0644 telefonszámon	vezeti: Bölcs Gabriella oktató
április 11. hétfő	17.00	"Versek közt bókászva"	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 Magyar Költészet Napja alkalmából szeretettel várjuk irodalomkedvelő barátainkat, hogy feolvassuk és elmondjuk egymásnak legkedvesebb verseinket!
április 11. 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
április 12. kedd	09.00-09.50	3-1-2 meridiántorna	Kelen Civil Közösségek Háza 1117 Budapest, Petzvál J. u. 42.	ingyenes	60+ Program Moczó Éva önkéntes oktató	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon, vagy fullajtar.ildiko@ujbuda.hu	Ajánlott könnyű kis papucsot vagy tornacipőt hozni, lezser ruha javasolt.
április 12. 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	
április 12. kedd	09.00-10.00	Izületi torna Horváth Péter tanár vezetésével	Csíki-hegyek utcai általános iskola	2500Ft/5 alkalom, 5000Ft/10 alkalom	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	

Újbudai Szenior Programközpont

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

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

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	Kapcsolat	Megjegyzés
április 12. kedd	Találkozó: 09:00 Móricz Zsigmond körtér, 27 busz végállomás	60+ városismereti séta	Gellért-hegyi séta Filozofiakert Pest-Buda kézfojója táv: 4 Km, szint: 100 m	ingyenes	Soltész Ferencné / CAOLA-ALFA SE	06 70 572-0184	túra időjárás függvényében változhat A program kb. 13 óráig tart.
április 12. 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
április 12. 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	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon	Digitális fényképezőgép és előzetes regisztráció szükséges
április 12. 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	
április 12. kedd	10.00-12.30	Tarokk, rómi, rejtvény klub	Kelen Civil Községek Háza 1117 Budapest, Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Kassai Mihályné, Sári 60+ önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon, vagy fullajtar.ildiko@ujbuda.hu	a résztvevők maguk döntik el, milyen játékot választanak a találkozón
április 12. kedd	12.30-13.30	Angol társalgási klub	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Budapest, Bölcső utca 3.	ingyenes	Dutka Imre 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
április 12. kedd	12.30-13.30	Gyógytorna	Kelenvölgyi Községi Ház, 1116 Budapest, Kardhegy utca 2.		Kelenvölgyi Községi Ház	06 30 942-1492	egészségmegőrző csoportos torna Náda Krisztina gyógytestnevelő tanár vezetésével
április 12. 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
április 12. 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

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

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

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	Kapcsolat	Megjegyzés
április 12. 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
április 12. kedd	14.45-15.30	Zenés kímélő torna	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	1000,-/5 alkalom	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Zenés kímélő torna Majorszky Klára gyógytestnevelővel
április 12. kedd	15.00-17.00	AFÁZIA Budai Tagozata	Kelen Civil Közösségek Háza 1117 Budapest, Petzvál J. u. 42.	ingyenes		minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon, vagy fullajtar.ildiko@ ujbuda.hu, Szilágyi György önkéntes, mobil: 06 30 934 8916	A szakmai foglalkozást Fülei Viola logopédus tartja
április 12. kedd	16.00-19.00	Kerámia	Szenior Művészeti Alkotóház 1112 Budapest, Kérő u. 3.	600 Ft, 60+ Kártyával: 300 Ft	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 vagy a 310-0644 telefonszámon	vezeti: Preisinger Zsuzsa művésztanár
április 12. kedd	16.00-19.00	Kártya klub	Kelenvölgyi Községi Ház, 1116 Budapest, Kardhegy utca 2.	ingyenes	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	ulti, snapszer
április 12. kedd	18.00	Zsolti bácsi konyhája A sólet rejtelmek	Albertfalvi Községi Ház 1116 Budapest, Gyékényes u. 45-47.	300 Ft/fő	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon	
április 13. szerda	Találkozó: 7.30 fogaskerekű városmajori végáll.	60+ természetjárás	Budai-hegység	ingyenes	Kremzer Ferenc (Olajipari Tb SE)	06 30 560-8042	
április 13. szerda	Találkozó: 8.30 Széll Kálmán tér, 6-os vill. mh.	60+ természetjárás	Budai hegység Korányi szanatórium - Nagykovácsi (kilátó) - Nagykovácsi (14 km, 400 m)	ingyenes	Somóczi Szilvia (CAOLA)	06 30 340-3490	Előzetes jelentkezést kér!

Újbudai Szenior Programközpont

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

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

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	Kapcsolat	Megjegyzés
április 13. szerda	09.00-10.00	Szenior torna	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	1300 Ft/alkalom vagy 11000 Ft/hó	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 vagy a 310-0644 telefonszámon	Megelőző rekreációs (tartásjavító) torna vezeti: Nádai Krisztina
április 13. szerda	09.30-10.30	Német társalgási klub	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Budapest, Bölcső utca 3.	ingyenes	Bujákiné Szántó Zsófia 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
április 13. szerda	10.00-10.30	3-1-2 meridiántorna	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	ingyenes	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 vagy a 310-0644 telefonszámon	Egészségmegőrzés tradicionális kínai gyakorlatokkal, vezeti: Baloghné Gabi
április 13. szerda	10.00-10.30	3-1-2 meridiántorna	Feneketlen-tó "Kőmaci" szobor	ingyenes	Szentgyörgyi Tamás 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
április 13. 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	
április 13. szerda	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Budapest, Bölcső utca 3.	ingyenes	Szentgyörgyi Tamás 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
április 13. szerda	12.00-13.00	Pilates	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	5000 Ft/10 alkalom, 1000 Ft/10 alk.	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Pilates és intim torna szakképzett oktatóval
április 13. szerda	13.00-14.00	Pilates	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	5000 Ft/10 alkalom, 1000 Ft/10 alk.	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Pilates és intim torna szakképzett oktatóval
április 13. szerda	14.00-14.45	Izületi torna	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	6800 Ft/10 alkalom, 3800 Ft/5 alk.	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	kímélő torna szakképzett gyógytornász vezetésével
április 13. 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

Újbudai Szenior Programközpont

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

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

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	Kapcsolat	Megjegyzés
április 13. szerda	15.00-16.00	Zumba light	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	5000 Ft/10 alkalom, 1000 Ft/5 alk.	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	latin mozgás
április 13. szerda	15.00-17.00	Bridzs Klub	Kelen Civil Községek Háza 1117 Budapest, Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Kassai Mihályné 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00- 14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon, vagy fullajtar.ildiko@ ujbuda.hu	Délután 14 és 15 között egy óra tanulás Bridzsről Tichy-Rács József oktatóval
április 13. 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	
április 13. 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: 0670-5258748
április 13. 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	
április 13. szerda	18.00-19.00	A Fény A 60+ fotóklub csoportos kiállításának megnyitója	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 május 5-ig látogatható
április 14. csütörtök	08.00-12.00	Őstermelői piac	Kelenvölgyi Községi Ház, 1116 Budapest, Kardhegy utca 2.			424-5363	
április 14. csütörtök	09.00-10.00	Izületi torna Horváth Péter tanár vezetésével	Csiki-hegyek utcai általános iskola	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	2500Ft/5 alkalom, 5000Ft/10 alkalom	
április 14. 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	
április 14. 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	

Újbudai Szenior Programközpont

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

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

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	Kapcsolat	Megjegyzés
április 14. 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
április 14. 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	
április 14. 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 és előzetes regisztráció szükséges
április 14. csütörtök	10.30-13.00	Gasztroséta a belvárosban	Belvárosi Piac és környéke	ingyenes	USZOSZ Szentimreváros Idősek Klubja Polgár Tiborné	789-3022 polgar.tiborne@uszosz.ujbuda.hu	Előzetes bejelentkezés szükséges!
április 14. csütörtök	14.00-17.00	Költészet Napja: Irodalmi összeállítás	USZOSZ Keveháza Idősek klubja 1116 Bp, Keveháza u.6.	ingyenes	Keveháza Idősek klubja Szabó Imréné	06 1 786-6325	irodalom és zene
április 14. 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
április 14. 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	
április 14. csütörtök	15.00-17.00	Szavak Varázsa Alkotókör (irodalmi 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	
április 14. csütörtök	15.00-17.00	Számítógép a mindennapokban (Községi oldalak biztonságos használata)	USZOSZ Gazdagréti Idősek Klubja 1118 Bp., Gazdagréti tér 1.	ingyenes	Geréb Gerda klubvezető	minden hétköznap 8.00-16.00 óra között a 786 – 6084 telefonszámon	Előzetes regisztráció szükséges
április 14. csütörtök	15.00-17.30	Eszperantó 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

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

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

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	Kapcsolat	Megjegyzés
április 14. 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	
április 14. 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 horgaszainak klubja
április 14. csütörtök	17.00-18.30	Kötők, horgolók tapasztalatcseréje nyugdíjasokkal	Kelen Civil Községek Háza 1117 Budapest, Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Mecsné Fullajtár Ildikó kézimunkakedvelő	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon, vagy fullajt.ar.ildiko@ujbuda.hu	Várják a kelenföldi nyugdíjasokat értékes tudásuk bemutatására. Bemutatjuk: egy fazékfogó közös horgolása!
április 14. csütörtök	18.00-20.00	Kelenvölgyi Festőiskola	Kelenvölgyi Községi Ház, 1116 Budapest, Kardhegy utca 2.		Kelenvölgyi Községi Ház	06 20 477-3186	
április 14. csütörtök	18.00-21.30	Filmklub	USZOSZ Szentimreváros Idősek klubja 1113 Bp., Bocskai út 43-45.	ingyenes	Törökné Jordán Katalin	tjkatalin@gmail.com	
április 15. péntek	09.00-10.00	Szenior torna	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	1300 Ft/alkalom vagy 11000 Ft/hó	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 vagy a 310-0644 telefonszámon	Megelőző rekreációs (tartásjavító) torna vezeti: Náday Krisztina
április 15. péntek	10.00-10.30	3-1-2 meridiántorna	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	ingyenes	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 vagy a 310-0644 telefonszámon	Egészségmegőrzés tradicionális kínai gyakorlatokkal, vezeti: Balogné Gabi
április 15. péntek	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Budapest, Bölcső utca 3.	ingyenes	Szentes Rezső 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
április 15. péntek	10.00-11.00	Zumba light	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	5000 Ft/10 alkalom, 1000 Ft/5 alk.	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	latin mozgás
április 15. péntek	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Budapest, Bölcső utca 3.	ingyenes	Szentes Rezső 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	

Újbudai Szenior Programközpont

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

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

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	Kapcsolat	Megjegyzés
április 15. péntek	11.00-12.00	Zumba light	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	5000 Ft/10 alkalom, 1000 Ft/5 alk.	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	latin mozgás
április 15. péntek	17.00-18.00	Szendi Szűcs István kiállításmegnyitó	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Kiállításmegnyitó
április 15. péntek	18.00-20.00	Kelenvölgyi Festőiskola	Kelenvölgyi Községi Ház, 1116 Budapest, Kardhegy utca 2.		Kelenvölgyi Községi Ház	06 20 477-3186	
április 16. szombat	10.00	Mi van a ládikóban? - A Holdfű Színház élelszereplős, bábos előadása	Albertfalvi Községi Ház 1116 Budapest, Gyékényes u. 45-47.	600 Ft/fő	AKH	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon	
április 16. szombat	16.00	Egy kis Japán	Albertfalvi Községi Ház 1116 Budapest, Gyékényes u. 45-47.	600 Ft/fő	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon	Előadásaink, interaktív programjaink révén közelebb kerülhetünk az európaítól merőben eltérő és rendkívüli mélységeket rejtő kultúrához
április 17. vasárnap	08.00-09.00	Katolikus Szentmise	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	ingyenes	Morus Szent Tamás Egyesület		Kelenföldi Szent Gellért plébánia felügyelete mellett
ápr. 17. vasárnap	10.00-12.00	Református Istentisztelet	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	ingyenes	Őrmezői Református Misszió	780-6083	Lelkipásztor: Faragó Dávid
április 18. hétfő	09.00-09.45	Hahota jóga	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Budapest, Bölcső utca 3.	ingyenes	Domján Ferenc 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
április 18. hétfő	09.00-10.00	Nyugdíjas Angol Társalgási Klub középhaladó	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	középhaladó szinten nyelvtudás fejlesztése
április 18. hétfő	09.00-10.00	Szenior torna	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	1300 Ft/alkalom vagy 11000 Ft/hó	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 vagy a 310-0644 telefonszámon	Megelőző rekreációs (tartásjavító) torna vezeti: Náda Krisztina

Újbudai Szenior Programközpont

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

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

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	Kapcsolat	Megjegyzés
április 18. 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
április 18. hétfő	10.00-10.30	3-1-2 meridiántorna	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	ingyenes	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 vagy a 310-0644 telefonszámon	Egészségmegőrzés tradicionális kínai gyakorlatokkal, vezeti: Baloghné Gabi
április 18. hétfő	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Budapest, Bölcső utca 3.	ingyenes	Sancz Klára Lujza 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
április 18. hétfő	10.00-12.00	Szeretet 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 társaság Gazdagréten
április 18. 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
április 18. 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	
április 18. 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
április 18. hétfő	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Budapest, Bölcső utca 3.	ingyenes	Sancz Klára Lujza 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
április 18. hétfő	13.00-14.00	Pilates	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	5000 Ft/10 alkalom, 1000 Ft/10 alk.	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Pilates és intim torna szakképzett oktatóval
április 18. hétfő	14.00-14.45	Izületi torna	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	6800 Ft/10 alkalom, 3800 Ft/5 alk.	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	kímélő torna szakképzett gyógytornász vezetésével

Újbudai Szenior Programközpont

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

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

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	Kapcsolat	Megjegyzés
április 18. hétfő	14.00-15.00	Relaxáció kezdőknek	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Budapest, Bölcso' utca 3.	ingyenes	Újbudai Szenior Programközpont	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
április 18. 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
április 18. 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	
április 18. hétfő	15.00-16.00	Relaxáció haladóknak	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Budapest, Bölcso' utca 3.	ingyenes	Újbudai Szenior Programközpont	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
április 18. hétfő	15.00-17.00	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
április 18. hétfő	16.00	Útfilmvetítés István Ágival Észak-India (II. rész)	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Budapest, Bölcso' utca 3.	ingyenes	István Ági 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
április 18. hétfő	16.00-18.00	Filmvetítés: A Selyemút mentén Kínától Velencéig	USZOSZ Gazdagréti Idősek Klubja 1118 Bp., Gazdagréti tér 1.	ingyenes	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
április 18. hétfő	16.00-19.00	Korongozás	Szenior Művészeti Alkotóház 1112 Budapest, Kérő u. 3.	600 Ft, 60+ Kártyával: 300 Ft	Örmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 vagy a 310-0644 telefonszámon	vezeti: Bölcs Gabriella oktató
április 18. 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
április 19. 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@ uibuda.hu	Ajánlott könnyű kis papucsot vagy tornacipőt hozni, lezser ruha ajánlott.
április 19. kedd	09.00-10.00	Izületi torna Horváth Péter tanár vezetésével	Csíki-hegyek utcai általános iskola	2500Ft/5 alkalom, 5000Ft/10 alkalom	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	

Újbudai Szenior Programközpont

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

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	Kapcsolat	Megjegyzés
április 19. 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	
április 19. 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	
április 19. 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
április 19. kedd	10.00-12.30	Tarokk, rómi, rejtvény klub	Kelen Civil Közösségek Háza 1117 Budapest, Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Kassai Mihályné 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00- 14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon, vagy fullajtar.ildiko@ ujbuda.hu	a résztvevők maguk döntik el, milyen játékot választanak a találkozón
április 19. kedd	12.30-13.30	Angol társalgási klub	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Budapest, Bölcso utca 3.	ingyenes	Reid Augusztá 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
április 19. 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
április 19. kedd	13.00-17.00	Házhoz jön az opera; filmvetítés. West side story I. rész	USZOSZ Albertfalva Idősek Klubja 1116 Bp. Kisújszállás u. 10.	ingyenes	Kozák Márta Albertfalva Idősek Klubja	minden hétköznap 8.00-16.00 óra között a 789-2951-es telefonszámon	
április 19. kedd	14.00-16.00	Döngicselő - 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	
április 19. kedd	14.00-17.00	A digitális fotózás elsajátítása, a képek javítási lehetőségeinek megtanulása. Jó idő esetén fotóséta!	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcso u. 3.	ingyenes	Újbuda 60+ Médiaműhely Fotósok (Áment Zsóka)	06 70 261-0369	

Újbudai Szenior Programközpont

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

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	Kapcsolat	Megjegyzés
április 19. 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
április 19. kedd	14.45-15.30	Zenés kímélő torna	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	1000 Ft/5 alkalom	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Zenés kímélő torna Majorszky Klára gyógytestnevelővel
április 19. kedd	15.00-17.00	AFÁZIA Budai Tagozata	Kelen Civil Községek Háza 1117 Budapest, Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Szilágyi György	06 30 934-8916	A szakmai foglalkozást Fülei Viola logopédus tartja
április 19. kedd	16.00-19.00	Kerámia	Szenior Művészeti Alkotóház 1112 Budapest, Kérő u. 3.	600 Ft, 60+ Kártyával: 300 Ft	Örmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 vagy a 310-0644 telefonszámon	vezeti: Preisinger Zsuzsa művésztanár
április 19. kedd	16.00-19.00	Kártya klub	Kelenvölgyi Községi Ház, 1116 Budapest, Kardhegy utca 2.	ingyenes	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	ulti, snapszer
április 20. szerda	Találkozó: 7.30 fogaskerekű városmajori végáll.	60+ természetjárás	Budai-hegység	ingyenes	Kremzer Ferenc (Olajipari Tb SE)	06 30 560-8042	
április 20. szerda	Találkozó: 9:00 Móricz Zsigmond körtér, 56 villamos megálló metrő lejáratnál	60+ városismereti séta	Budai- hegység Vitorlázó-reptér Mátyás pihenő táv 5 Km, szint 150m	ingyenes	Soltész Ferencné / CAOLA-ALFA SE	06 70 572-0184	túra időjárás függvényében változhat
április 20. szerda	09.00-10.00	Szenior torna	Örmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	1300 Ft/alkalom vagy 11000 Ft/hó	Örmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 vagy a 310-0644 telefonszámon	Megelőző rekreációs (tartásjavító) torna vezeti: Náday Krisztina
április 20. szerda	09.30-10.30	Német társalgási klub	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Budapest, Bölcső utca 3.	ingyenes	Adolffné Szederjei Ágnes 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	

Újbudai Szenior Programközpont

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

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

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	Kapcsolat	Megjegyzés
április 20. szerda	10.00-10.30	3-1-2 meridiántorna	Feneketlen-tó "Kőmaci" szobor	ingyenes	Szentgyörgyi Tamás 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
április 20. szerda	10.00-10.30	3-1-2 meridiántorna	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	ingyenes	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 vagy a 310-0644 telefonszámon	Egészségmegőrzés tradicionális kínai gyakorlatokkal, vezeti: Baloghné Gabi
április 20. 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	
április 20. szerda	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Budapest, Bölcső utca 3.	ingyenes	Szentgyörgyi Tamás 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
április 20. szerda	12.00-13.00	Pilates	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	5000 Ft/10 alkalom, 1000 Ft/10 alk.	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Pilates és intim torna szakképzett oktatóval
április 20. szerda	12.30-13.30	Gyógytorna	Kelenvölgyi Községi Ház, 1116 Budapest, Kardhegy utca 2.		Kelenvölgyi Községi Ház	30/942-1492	egészségmegőrző csoportos torna Nádainé Krisztina gyógytestnevelő tanár vezetésével
április 20. szerda	13.00-14.00	Pilates	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	5000 Ft/10 alkalom, 1000 Ft/10 alk.	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Pilates és intim torna szakképzett oktatóval
április 20. szerda	13.30-15.30	Dietetikai tanácsadás Személyes, táplálkozással kapcsolatos tanácsadás	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Budapest, Bölcső utca 3.	ingyenes	Újbudai Szenior Programközpont	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	Előzetes jelentkezés szükséges!
április 20. szerda	14.00-14.45	Izületi torna	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	6800 Ft/10 alkalom, 3800 Ft/5 alk.	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	kimélő torna szakképzett gyógytornász vezetésével

Újbudai Szenior Programközpont

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

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

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	Kapcsolat	Megjegyzés
április 20. szerda	14.00-16.00	Ezüst klub	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	ingyenes	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 vagy a 310-0644 telefonszámon	Társalgási Klub az őrmezei Vöröskeresztesek, szomszédsági önkéntesek és nyugdíjasok részére
április 20. szerda	14.00-17.00	Bridzs Klub	Kelen Civil Községek Háza 1117 Budapest, Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Kassai Mihályné 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00- 14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon, vagy fullajtar.ildiko@ ujbuda.hu	Délután 14 és 15 között egy óra tanulás Bridzsről Tichy-Rács József oktatóval
április 20. 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
április 20. szerda	15.00-16.00	Zumba light	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	5000 Ft/10 alkalom, 1000 Ft/5 alk.	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	latin mozgás
április 20. 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	
április 20. 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
április 20. 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	
április 20. szerda	18.00	Női sarok Mindentudó illetudó	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	Vendég: Czmerk-Prisztács Edit pedagógus, a gyermek illettan propagátora
április 21. csütörtök	08.00-12.00	Őstermelői piac	Kelenvölgyi Községi Ház, 1116 Budapest, Kardhegy utca 2.			424-5363	
április 21. csütörtök	08.00-12.00	Vásár	Kelenvölgyi Községi Ház, 1116 Budapest, Kardhegy utca 2.		Akcióhét Kft.	424-5363	

Újbudai Szenior Programközpont

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

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

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	Kapcsolat	Megjegyzés
április 21. csütörtök	09.00-10.00	Izületi torna Horváth Péter tanár vezetésével	Csíki-hegyek utcai általános iskola	2500Ft/5 alkalom, 5000Ft/10 alkalom	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
április 21. 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	
április 21. 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	
április 21. 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
április 21. 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	
április 21. csütörtök	14.00-17.00	Föld Napja: kirándulás a Kopaszi gátra	USZOSZ Keveháza Idősek klubja 1116 Bp, Keveháza u.6.	Belépő: 62 év: 1000 Ft, 70év felett ingyenes	Keveháza Idősek klubja Szabó Imréné	06 1 786-6325	Indulás: Keveháza Idősek Klubjától, telefonos jelentkezés szükséges
április 21. 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
április 21. 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	
április 21. csütörtök	15.00-17.00	Szavak Varázsa Alkotókör (irodalmi 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	
április 21. csütörtök	15.00-17.00	Számítógép a mindennapokban (Községi oldalak biztonságos használata)	USZOSZ Gazdagréti Idősek Klubja 1118 Bp., Gazdagréti tér 1.	ingyenes	Geréb Gerda klubvezető	minden hétköznap 8.00-16.00 óra között a 786 – 6084 telefonszámon	Előzetes regisztráció szükséges

Újbudai Szenior Programközpont

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

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

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	Kapcsolat	Megjegyzés
április 21. csütörtök	15.00-17.30	Eszperantó 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	
április 21. 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	
április 21. 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 horgaszainak klubja
április 21. csütörtök	17.00-18.30	Kötők, horgolók tapasztalatcseréje nyugdíjasokkal	Kelen Civil Községek Háza 1117 Budapest, Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Mecsné Fullajtár Ildikó kézimunka kedvelő	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon, vagy fullajt.ar.ildiko@ujbuda.hu	Várják a kelenföldi nyugdíjasokat értékes tudásuk bemutatására. Egy fazékfogó közös horgolása!
április 21. csütörtök	18.00	Írók a karikatúrában megnyitó és stand-up	Őrmezei Községi Ház Kő-Tár-Lat Galéria 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	ingyenes	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 vagy a 310-0644 telefonszámon	A MÚOSZ Magyar. Karikatúraművészeti Szakosztályának csoportos kiállítása
április 21. csütörtök	18.00-20.00	Kelenvölgyi Festőiskola	Kelenvölgyi Községi Ház, 1116 Budapest, Kardhegy utca 2.		Kelenvölgyi Községi Ház	20/477-3186	
április 22. péntek	09.00-10.00	Szenior torna	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	1300 Ft/alkalom vagy 11000 Ft/hó	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 vagy a 310-0644 telefonszámon	Megelőző rekreációs (tartásjavító) torna vezető: Nádaí Krisztina
április 22. péntek	Találkozó: 9.30 Móricz Zsigmond körtér, Gomba	Petőfi Irodalmi Múzeum kiállításai és lehetőség szerint a Károlyi kastély látogatása vezetéssel	Károlyi kastély, Budapest Károlyi-u 16.	Múzeum: 62-70 éves korig 400 Ft, 70 év felett ingyenes, vezetés 4000 Ft / csoport. Kastély: 300 Ft /fő	Buliczka Jutka Ezüstnet Egyesület	buliczka.jutka@gmail.com email címen vagy minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372 4636 telefonszámon	A program kb. 12.00 óráig tart. Jelentkezés: buliczka.jutka@gmail.com email címen vagy minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372 4636 telefonszámon

Újbudai Szenior Programközpont

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

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

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	Kapcsolat	Megjegyzés
április 22. péntek	10.00-10.30	3-1-2 meridiántorna	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	ingyenes	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 vagy a 310-0644 telefonszámon	Egészségmegőrzés tradicionális kínai gyakorlatokkal, vezeti: Balogné Gabi
április 22. péntek	10.00-11.00	Zumba light	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	5000 Ft/10 alkalom, 1000 Ft/5 alk.	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	latin mozgás
április 22. péntek	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Budapest, Bölcso utca 3.	ingyenes	Szentes Rezső 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
április 22. péntek	11.00-12.00	Zumba light	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	5000 Ft/10 alkalom, 1000 Ft/5 alk.	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	latin mozgás
április 22. péntek	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Budapest, Bölcso utca 3.	ingyenes	Szentes Rezső 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
április 22. péntek	12.15-13.50	60+ Mentálhigiénés Program Családi kapcsolatok I.: jó kapcsolatban gyermekünk párjával	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Budapest, Bölcso utca 3.	ingyenes	Újbudai Szenior Programközpont	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
április 22. péntek	18.00-20.00	Kelenvölgyi Festőiskola	Kelenvölgyi Községi Ház, 1116 Budapest, Kardhegy utca 2.		Kelenvölgyi Községi Ház	06 20 477-3186	
április 23. szombat	Találkozó: szervezés alatt!	60+ természetjárás	Budakeszi Arborétum látogatás vezetéssel	belépődíj	Soltész Ferencné (CAOLA)	06 70 572-0184	Előzetes jelentkezést kér!
április 23. szombat	12.00-13.00	60+ Médiaműhely rádiósainak magazinnmúsora a Civil Rádióban ismétlés!	Civil Rádió FM 98.0		Újbuda 60+ Médiaműhely (Kéri Juli)	06/30453 87 55	
április 23. szombat	19.00-22.00	Nosztalgia Táncest Bakacsi Bélával	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	Belépődíj: 1000 Ft	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 vagy a 310-0644 telefonszámon	Asztalfoglalás, jegyvásárlás hétfőtől péntekig 10-18 óráig, a községi házban

Újbudai Szenior Programközpont

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

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	Kapcsolat	Megjegyzés
április 24. vasárnap	08.00-09.00	Katolikus Szentmise	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	ingyenes	Morus Szent Tamás Egyesület		Kelenföldi Szent Gellért plébánia felügyelete mellett
április 24. vasárnap	10.00-12.00	Református Istentisztelet	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	ingyenes	Őrmezői Református Misszió	780-6083	Lelkipásztor: Faragó Dávid
április 25. hétfő	09.00-09.45	Hahota jóga	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Budapest, Bölcso utca 3.	ingyenes	Domján Ferenc 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
április 25. hétfő	09.00-10.00	Nyugdíjas Angol Társalgási Klub középhaladó	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	középhaladó szinten nyelvtudás fejlesztése
április 25. hétfő	09.00-10.00	Szenior torna	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	1300 Ft/alkalom vagy 11000 Ft/hó	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 vagy a 310-0644 telefonszámon	Megelőző rekreációs (tartásjavító) torna vezeti: Náday Krisztina
április 25. 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
április 25. hétfő	10.00-10.30	3-1-2 meridiántorna	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	ingyenes	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 vagy a 310-0644 telefonszámon	Egészségmegőrzés tradicionális kínai gyakorlatokkal, vezeti: Balogné Gabi
április 25. hétfő	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Budapest, Bölcso utca 3.	ingyenes	Sancz Klára Lujza 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
április 25. 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
április 25. 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	

Újbudai Szenior Programközpont

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

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	Kapcsolat	Megjegyzés
április 25. 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
április 25. hétfő	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Budapest, Bölcso utca 3.	ingyenes	Sancz Klára Lujza 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
április 25. hétfő	13.00-14.00	Pilates	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	5000 Ft/10 alkalom, 1000 Ft/10 alk.	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Pilates és intim torna szakképzett oktatóval
április 25. hétfő	13.00-14.00	Relaxáció kezdőknek	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Budapest, Bölcso utca 3.	ingyenes	Újbudai Szenior Programközpont	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
április 25. hétfő	14.00-14.45	Izületi torna	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	6800 Ft/10 alkalom, 3800 Ft/5 alk.	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	kímélő torna szakképzett gyógytornász vezetésével
április 25. hétfő	14.00-15.00	Relaxáció haladóknak	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Budapest, Bölcso utca 3.	ingyenes	Újbudai Szenior Programközpont	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
április 25. 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	
április 25. 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
április 25. hétfő	16.00-18.00	Filmvetítés: Éltető víz ezernyi szépsége és természeti kincs	USZOSZ Gazdagréti Idősek Klubja 1118 Bp., Gazdagréti tér 1.	ingyenes	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
április 25. hétfő	16.00-19.00	Korongozás	Szenior Művészeti Alkotóház 1112 Budapest, Kérő u. 3.	600 Ft, 60+ Kártyával: 300 Ft	Örmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 vagy a 310-0644 telefonszámon	vezeti: Bölcs Gabriella oktató
április 25. hétfő	18.15-19.45	Gerincjoga	Kelenvölgyi Községi Ház, 1116 Budapest, Kardhegy utca 2.	1400 Ft/alkalom	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	egészségjavítás, stresszoldás, relaxáció

Újbudai Szenior Programközpont

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

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	Kapcsolat	Megjegyzés
április 26. 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	Ajánlott könnyű kis papucsot vagy tornacipőt hozni, lezser ruha ajánlott.
április 26. 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	
április 26. kedd	09.00-10.00	Izületi torna Horváth Péter tanár vezetésével	Csiki-hegyek utcai általános iskola	2500Ft/5 alkalom, 5000Ft/10 alkalom	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
április 26. 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
április 26. 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 és előzetes regisztráció szükséges
április 26. 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	
április 26. kedd	10.00-12.30	Tarokk, rómi, rejtvény klub	Kelen Civil Közösségek Háza 1117 Budapest, Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Kassai Mihályné 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon, vagy fullajtar.ildiko@ ujbuda.hu	a résztvevők maguk döntik el, milyen játékot választanak a találkozón
április 26. kedd	12.30-13.30	Angol társalgási klub	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Budapest, Bölcső utca 3.	ingyenes	Dutka Imre 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
április 26. 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

Újbudai Szenior Programközpont

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

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

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	Kapcsolat	Megjegyzés
április 26. kedd	13.00-17.00	Házhoz jön az opera; filmvetítés. West side story II. rész	USZOSZ Albertfalva Idősek Klubja 1116 Bp., Kisújszállás u. 10.	ingyenes	Kozák Márta Albertfalva Idősek Klubja	minden hétköznap 8.00-16.00 óra között a 789-2951-es telefonszámon	
április 26. 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	
április 26. 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
április 26. kedd	14.45-15.30	Zenés kímélő torna	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	1000 Ft/5 alkalom	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Zenés kímélő torna Majorszky Klára gyógytestnevelővel
április 26. 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	A szakmai foglalkozást Fülei Viola logopédus tartja
április 26. kedd	16.00-19.00	Kerámia	Szenior Művészeti Alkotóház 1112 Budapest, Kérő u. 3.	600 Ft, 60+ Kártyával: 300 Ft	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 vagy a 310-0644 telefonszámon	vezeti: Preisinger Zsuzsa művésztanár
április 26. kedd	16.00-19.00	Kártya klub	Kelenvölgyi Községi Ház, 1116 Budapest, Kardhegy utca 2.	ingyenes	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	ulti, snapszer
április 26. kedd	18.00	Helytörténet Műhely - A Szent Imre Kollégium története	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	Előadás és beszélgetés
április 27. szerda	Találkozó: 7.20 21-es busz Déli pu-val szembeni megállója	60+ természetjárás	Vértessig. Birkacsárda - Mária szakadék - források - Szépkilátás - Várgesztes (15 km, 250 m)	ingyenes	Somóczi Szilvia (CAOLA)	06 30 340-3490	Előzetes jelentkezést kér!

Újbudai Szenior Programközpont

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

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

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	Kapcsolat	Megjegyzés
április 27. szerda	Találkozó: 7.30 fogaskerekű városmajori végáll.	60+ természetjárás	Budai-hegység	ingyenes	Kremzer Ferenc (Olajipari Tb SE)	06 30 560-8042	
április 27. szerda	09.00-10.00	Szenior torna	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	1300 Ft/alkalom vagy 11000 Ft/hó	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 vagy a 310-0644 telefonszámon	Megelőző rekreációs (tartásjavító) torna vezeti: Nádainé Krisztina
április 27. szerda	09.30-10.30	Német társalgási klub	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Budapest, Bölcse utca 3.	ingyenes	Bujákiné Szántó Zsófia 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
április 27. szerda	10.00-10.30	3-1-2 meridiántorna	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	ingyenes	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 vagy a 310-0644 telefonszámon	Egészségmegőrzés tradicionális kínai gyakorlatokkal, vezeti: Baloghné Gabi
április 27. szerda	10.00-10.30	3-1-2 meridiántorna	Feneketlen-tó "Kőmaci" szobor	ingyenes	Szentgyörgyi Tamás 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
április 27. 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	
április 27. szerda	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Budapest, Bölcse utca 3.	ingyenes	Szentgyörgyi Tamás 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
április 27. szerda	12.00-13.00	Pilates	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	5000 Ft/10 alkalom, 1000 Ft/5 alk.	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Pilates és intim torna szakképzett oktatóval
április 27. szerda	12.30-13.30	Gyógytorna	Kelenvölgyi Községi Ház, 1116 Budapest, Kardhegy utca 2.		Kelenvölgyi Községi Ház	06 30 942-1492	egészségmegőrző csoportos torna Nádainé Krisztina gyógytestnevelő tanár vezetésével

Újbudai Szenior Programközpont

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

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

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	Kapcsolat	Megjegyzés
április 27. szerda	13.00-14.00	Pilates	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	5000 Ft/10 alkalom, 1000 Ft/5 alk.	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Pilates és intim torna szakképzett oktatóval
április 27. szerda	14.00-14.45	Izületi torna	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	6800 Ft/10 alkalom, 3800 Ft/5 alk.	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	kímélő torna szakképzett gyógytornász vezetésével
április 27. szerda	14.00-15.30	"Országjárás az Ezüstnet Egyesülettel" előadás-válogatás Pannonhalmi Apátság, Szt. László templom Bp.	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Budapest Bölcso u 3.	Ingyenes	Ezüstnet Egyesület	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372 4636 telefonszámon	
április 27. szerda	14.00-17.00	Bridzs Klub	Kelen Civil Közösségek Háza 1117 Budapest, Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Kassai Mihályné, Sári 60+ önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon, vagy fullajtar.ildiko@ ujbuda.hu	Délután 14 és 15 között egy óra tanulás Bridzsről Tichy-Rács József oktatóval
április 27. 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
április 27. szerda	15.00-16.00	Zumba light	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	5000 Ft/10 alkalom, 1000 Ft/5 alk.	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	latin mozgás
április 27. 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	
április 27. 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: 0670-5258748
április 27. 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	
április 28. csütörtök	08.00-12.00	Őstermelői piac	Kelenvölgyi Községi Ház, 1116 Budapest, Kardhegy utca 2.			424-5363	

Újbudai Szenior Programközpont

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

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	Kapcsolat	Megjegyzés
április 28. csütörtök	08.00-12.00	Vásár	Kelenvölgyi Községi Ház, 1116 Budapest, Kardhegy utca 2.		Kiráusítás Kft.	424-5362	
április 28. csütörtök	09.00-10.00	Izületi torna Horváth Péter tanár vezetésével	Csíki-hegyek utcai általános iskola	2500Ft/5 alkalom, 5000Ft/10 alkalom	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
április 28. 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	
április 28. csütörtök	09.00-12.15	Pilates-intim torna 60+	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	tanfolyami bérlet	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon	
április 28. 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
április 28. csütörtök	Találkozó: 09:00 41-es villamos Rózsavölgy alsó megállóban	60+ városismereti séta	Kelenvölgy- Albertfalva séta táv: 3 Km; szint: 0 m	ingyenes	Hattyárné Hidas Zsuzsa / CAOLA-ALFA SE	06 30 352-2694	túra időjárás függvényében változhat A program kb. 13 óráig tart.
április 28. csütörtök	10.00-11.00	Eszperantó haladó nyelvtanfolyam	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon	
április 28. csütörtök	10.00-12.00	60+ Fotótanoda haladóknak Fényképezéstől a kép feldolgozásáig	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45.	ingyenes, regisztráció szükséges	Szalai Sándor 60+ Program önkéntes	akh.fototanoda@gmail.com	Photoshoppal rendelkező laptop és előzetes regisztráció szükséges
április 28. csütörtök	11.00-13.00	Mozilátogatás Mustang történelmi film. Feliratos Canne-i Filmfesztiválon fődíjas film	Uránia Mozi	1000 Ft	USZOSZ Szentimreváros Idősek klubja Polgár Tiborné	789-3022 polgar.tiborne@uszosz.ujbuda.hu	A pontos dátum még szervezés alatt, a részletek miatt telefonos bejelentkezést kérünk április 22-ig
április 28. csütörtök	14.00-17.00	Tánc Világnapja: Pizkos tánc, film vetítés	USZOSZ Keveháza Idősek klubja 1116 Bp, Keveháza u. 6.	ingyenes	Keveháza Idősek klubja Szabó Imréné	06 1 786-6325	Film vetítés:

Újbudai Szenior Programközpont

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

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

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	Kapcsolat	Megjegyzés
április 28. 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
április 28. csütörtök	14.30-16.30	Német társalgási klub - haladó	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon	
április 28. csütörtök	15.00-17.00	Szavak Varázsa Alkotókör (irodalmi klub)	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon	
április 28. csütörtök	15.00-17.00	Számítógép a mindennapokban (Röviden a táblázatokról)	USZOSZ Gazdagréti Idősek Klubja 1118 Bp., Gazdagréti tér 1.	ingyenes	Geréb Gerda klubvezető	minden hétköznap 8.00-16.00 óra között a 786 – 6084 telefonszámon	Előzetes regisztráció szükséges
április 28. csütörtök	15.00-17.30	Eszperantó Klub	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon	
április 28. csütörtök	15.15-16.45	Jóga (Etká)	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	650 Ft/fő	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon	
április 28. 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
április 28. csütörtök	18.00-20.00	Kelenvölgyi Festőiskola	Kelenvölgyi Községi Ház, 1116 Budapest, Kardhegy utca 2.		Kelenvölgyi Községi Ház	06 20 477-3186	
április 28. csütörtök	18.00-20.30	Társasjáték- és kártyaklub	Hadik Kávéház galéria 1111 Bp., Bartók Béla út 36.	ingyenes	Borsóthy-Gaál Edit	borsothy.edit@gmail.com	
április 29. péntek	09.00-10.00	Szenior torna	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	1300 Ft/alkalom vagy 11000 Ft/hó	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 vagy a 310-0644 telefonszámon	Megelőző rekreációs (tartásjavító) torna vezeti: Náday Krisztina

Újbudai Szenior Programközpont

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

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

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	Kapcsolat	Megjegyzés
április 29. péntek	10.00-10.30	3-1-2 meridiántorna	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	ingyenes	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 vagy a 310-0644 telefonszámon	Egészségmegőrzés tradicionális kínai gyakorlatokkal, vezeti: Balogné Gabi
április 29. péntek	10.00-11.00	Zumba light	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	5000 Ft/10 alkalom, 1000 Ft/5 alk.	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	latin mozgás
április 29. péntek	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Budapest, Bölcso útca 3.	ingyenes	Szentes Rezső 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
április 29. péntek	11.00-12.00	Zumba light	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	5000 Ft/10 alkalom, 1000 Ft/5 alk.	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	latin mozgás
április 29. péntek	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Budapest, Bölcso útca 3.	ingyenes	Szentes Rezső 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
április 29. péntek	18.00	Anyák napi köszöntő	Albertfalvi Községi Ház 1116 Budapest, Gyékényes u. 45-47.	300 Ft/fő	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon	Az AKH Opera és Dalstúdiójának ünnepi koncertje
április 29. péntek	18.00-20.00	Kelenvölgyi Festőiskola	Kelenvölgyi Községi Ház, 1116 Budapest, Kardhegy utca 2.		Kelenvölgyi Községi Ház	06 20 477-3186	
április 29. péntek	18.00-19.00	Jazz – Est	Kelenvölgyi Községi Ház, 1116 Budapest, Kardhegy utca 2.	600 Ft / fő	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	Bathó Lajos és barátainak zenekara a klasszikus Jazz kedvelőinek
április 29. péntek	19.00	ORFEUM ANNO "A la carte" a Tarka Színpad német nyelvű előadása	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	jegyár: 300 Ft	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 vagy a 310-0644 telefonszámon	Szeretettel várjuk az érdeklődőket!
április 30. szombat	Találkozó: 7.20 Széll Kálmán tér, metro	60+ természetjárás	Budai hg. Nagykovácsi - Kutya hegy - Ördögoltár - Piliscsaba (16 km)	ingyenes	Kremzer Ferenc (Olajipari Tb SE)	06 30 560-8042	

Újbudai Szenior Programközpont

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

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	Kapcsolat	Megjegyzés
április 30. szombat	Találkozó: 7.50 Népliget Volán pu.	60+ természetjárás	Duna-mente Dömsöd -Duna part - Ráckeve (12 km, 100 m)	ingyenes	Tari József (Műanyag SC)	06 30 536-4767	Előzetes jelentkezést kér!
április 30. szombat	19.00	Ír-skót koncert és tánc ház Közreműködik a M.É.Z.	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	Belépődíj: 1000 Ft	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 vagy a 310-0644 telefonszámon	Jegyvásárlás elővételben is hétfőtől péntekig 10-18 óraig, a közösségi házban

Újbudai Szenior Programközpont

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

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