



ÚJBUDA 60+ PROGRAM 2016. MÁJUS HAVI PROGRAMLISTA



Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
május 1. vasárnap	Találkozó: 7.20 Széll Kálmán tér, metró	60+ természetjárás	Budai hegység Normafa - Makkosmária - Sorrento - Farkas h. - Kakukk h. - Farkasrét (18 km)	ingyenes	Kremzer Ferenc (Olajipari Tb SE)	06 30 560-8042	
május 1. vasárnap	Találkozó: 8.40 Újpest Központ metró aluljáró	60+ múzeumlátogatás	Vasúttörténeti Park	nyugdíjas: 900 Ft, 4-18 éves gyermek: 700 Ft	Tari József (Műanyag SC)	06 30 536-4767	Előzetes jelentkezést kér!
május 2. hétfő	09.00-09.45	Hahota jóga	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Böleső u. 3.	ingyenes	Domján Ferenc 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
május 2. hétfő	10.00	A hónap alkotója: Gesztos Ágnes - Sárkányok (tollrajz)	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	A tárlat május 31-ig látogatható nyitva tartási időben.	
május 2. hétfő	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Böleső u. 3.	ingyenes	Sancz Klária Lujza 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
május 2. hétfő	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
május 2. hétfő	11.00-11.30	3-1-2 meridiántorna	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	bérlet	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon	

Újbudai Szenior Programközpont

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

Keresse az Újbuda 60+ Programot a Facebookon és a YouTube-on is!

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
május 2. hétfő	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Sancz Klária Lujza 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
május 2. hétfő	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
május 2. 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
május 2. hétfő	14.00-15.00	Relaxáció haladóknak	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Újbudai Szenior Programközpont	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	A csoportba azokat várjuk, akik már korábban jártak a kezdő 60+ relaxációra.
május 2. hétfő	14.00-16.00	Életet az éveknak nyugdíjas 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	
május 2. hétfő	15.00	Rejtvényfejtők Klubja könnyebb rejtvények fejtése segítségnyújtás	Újbudai Polgármesteri Hivatal 1113 Bp., Zsombolyai u. 5.	ingyenes		Gabonyi Erika (Újbuda Önkormányzata) 06 1 372-3482	
május 2. hétfő	15.30	Rejtvényfejtők Klubja nehezebb rejtvények fejtése	Újbudai Polgármesteri Hivatal 1113 Bp., Zsombolyai u. 5.	ingyenes		Gabonyi Erika (Újbuda Önkormányzata) 06 1 372-3482	
május 2. hétfő	16.00-17.30	60+ Egészségklub Nyári táplálkozási tanácsok (pl. folyadékfogyasztás, bőrvédő élelmiszerek, nyaralás az unokákkal...)	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	SOTE dietetikus hallgatói, dr. Diczku Valéria 60+ Program önkéntes		
május 2. hétfő	16.00-19.00	Korongozás	Senior Művészeti Központ	Részvételi díj: 600 Ft; 60+ Kártyával: 300 Ft		309-0007	Bölcsné Nagy Gabriella szakoktató
május 2. hétfő	17:00-19:00	Keresztrejtvényfejtők klubja	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	

Újbudai Szenior Programközpont

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

Keresse az Újbuda 60+ Programot a Facebookon és a YouTube-on is!

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
május 3. 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.
május 3. kedd	09:00-10:00	Eszperantó nyelvtanfolyam	Albertfalvi Közösségi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Közösségi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon	
május 3. 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	
május 3. kedd	10:00-12:00	Kézimunka kör	Albertfalvi Közösségi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Közösségi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon	
május 3. 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 döntenek, milyen játékot választanak a találkozón
május 3. kedd	10.30-13.30	Tarka Színpad	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Bp., Cirmos utca 8.	ingyenes		309-0007	Köllő Miklós vezető
május 3. kedd	12.30-13.30	Angol társalgási klub	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Reid Augustza 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	Folyamatosan lehet csatlakozni
május 3. kedd	12:45-16:00	Gyógytorna	Albertfalvi Közösségi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	bérllet	Albertfalvi Közösségi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon	Haladó 1: 12.45, Haladó 2: 14.00, Kezdő: 15.00
május 3. kedd	14.00-16.00	Döngicsélő - nyugdíjas klub	Albertfalvi Közösségi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Közösségi 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)

Keresse az Újbuda 60+ Programot a Facebookon és a YouTube-on is!

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
május 3. kedd	14.00-17.00	60+ Fotókör csoportos kiállításának megnyitóját: "Váci séták"	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Újbuda 60+ Médiaműhely Fotósok (Áment Zsóka 60+ Program önkéntes)	06 70 261-0369	
május 3. 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 Fülel Viola logopédus tartja
május 3. kedd	16.00-19.00	kerámia	Senior Művészeti Központ	Részvételi díj: 600 Ft 60+ Kártyával: 300 Ft		309-0007	Preisinger Zsuzsa művésztanár
május 4. szerda	Találkozó: 7.30 fogaskerekű városmajori végállomása	60+ természetjárás	Budai-hegység	ingyenes	Kremzer Ferenc (Olajipari Tb SE)	06 30 560-8042	
május 4. szerda	Találkozó: 8.25 Batthyány tér HÉV	60+ természetjárás	Pilis hg., Psztlászló - Akasztó h. - Prédikálószerék - Királykúti ny. - Dobogókő (14 km, 450 m)	ingyenes	Somóczy Szilvia (CAOLA)	06 30 340-3490	Előzetes jelentkezést kér!
május 4. szerda	09.30-10.30	Német társalgási klub	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Adolffné Szedzerjei Ágnes 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
május 4. szerda	10.00-10.30	3-1-2 meridiántorna	Feneketlen-tó Kómacsi szobornál	ingyenes	Szentgyörgyi Tamás 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
május 4. szerda	10.30-12.00	Angol társalgási 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	
május 4. szerda	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Szentgyörgyi Tamás 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
május 4. 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

Újbudai Szenior Programközpont

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

Keresse az Újbuda 60+ Programot a Facebookon és a YouTube-on is!

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
május 4. 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
május 4. szerda	13.30-15.30	Dietetikai (táplálkozási) tanácsadás	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Újbudai Szenior Programközpont	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	Személyes tanácsadás Előzetes jelentkezés szükséges!
május 4. szerda	14.00-17.00	Bridzs 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	Egy óra tanulás Bridzsról Tichy-Rács József oktatóval
május 4. 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
május 4. szerda	16.00-17.00	Újbuda Ezüstkar 60+ kórus	Lágymányosi Bárdos Lajos Két Tan. Nyelvű Ált. Iskola 1117 Bp., Baranyai u. 16-18.	ingyenes	Békés Gyöngyi 60+ Program önkéntes	Telefon: 06 30 408 0614 vagy 204 8379 esti órákban	Folyamatosan lehet csatlakozni
május 4. szerda	16.00-17.30	Albertfalvai Polgárok Köre	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	
május 4. szerda	17.30-19.00	AKH Videostúdió	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	
május 5. 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	
május 5. csütörtök	09.00-10.00	Eszperantó kezdő 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	

Újbudai Szenior Programközpont

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

Keresse az Újbuda 60+ Programot a Facebookon és a YouTube-on is!

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
május 5. csütörtök	Találkozó: 9.00 Bikás park Bártfai és Vahot utca sarka Közterület- felügyelők épülete	60+ Gyalogló Program közösségi séta	Bikás park	ingyenes	Újbuda 60+ Program	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
május 5. csütörtök	10.00-11.00	Eszperantó haladó nyelvtanfolyam	Albertfalvi Közösségi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Közösségi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon	
május 5. csütörtök	10.00-13.30	Pilates-intim torna	Albertfalvi Közösségi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	bérlet	Albertfalvi Közösségi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon	
május 5. csütörtök	10.30-13.30	Tarka Színpad	Órmezei Közösségi Ház 1112 Bp., Cirmos utca 8.	ingyenes		309-0007	Köllő Miklós vezető
május 5. csütörtök	13.00-17.00	Filmklub: Mamma Mia!	USZOSZ Albertfalva Idősek Klubja 1116 Bp, Kisújszállás u. 10.	ingyenes	Pap-Dávid Anna klubvezető	minden hétköznap 8.00-16.00 óra között a 789-2951 telefonszámon	
május 5. csütörtök	13.00-17.00	Séta a Várkert Bazárban és a Budai Várban	USZOSZ Keveháza Idősek klubja 1116 Bp, Keveháza u. 6.	ingyenes	Keveháza Idősek klubja Szabó Imréné	06 1 786-6325	Telefonos jelentkezés szükséges Indulás: Keveháza Idősek Klubjától
május 5. csütörtök	15.00-16.30	Német társalgási klub - haladó	Albertfalvi Közösségi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Közösségi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon	
május 5. csütörtök	15.00-17.00	Anyák napja kicsit másképp	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
május 5. csütörtök	15.00-17.00	Szavak Varázsa Alkotókör (irodalmi klub)	Albertfalvi Közösségi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Közösségi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon	
május 5. csütörtök	15.15-16.45	Jóga (Etká)	Albertfalvi Közösségi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	650 forint	Albertfalvi Közösségi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon	

Újbudai Szenior Programközpont

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

Keresse az Újbuda 60+ Programot a Facebookon és a YouTube-on is!

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
május 5. csütörtök	18.00-19.30	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	
május 6. 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
május 6. péntek	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Szentes Rezső 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
május 6. péntek	10.00-11.00	Pilates + Intimtorna	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Budapest, Kardhegy utca 2.			Kutasi Viktória Andrea: 06 30 438-0156	Egészségmegőrzés, illetve nőgyógyászati, mozgásszervi, urológiai, pszichés, szív- és érrendszeri panaszok esetén. Különösen ajánlott: hát- és derekfájásnál, gátizom gyengeségnél, szülés után, vizelet-visszatartási problémáknál
május 6. péntek	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Szentes Rezső 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
május 6. 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
május 7. szombat	8:30-15:00 Találkozó 8:30 Nyugati p.u. pénztáraknál	Fót városi séta	Fót város látogatás Romai Katolikus templom Károlyi kastély	Belépő 500Ft	Hattyárné Hidas Zsuzsa és Soltész Ferencné CAOLA- ALFA SE	06-30-3522694 70-5720184	túra időjárás függvényében változhat
május 7. szombat	12.00-13.00	60+ Médiaműhely rádiósainak magazinműsora a Civil Rádióban új műsor	Civil Rádió FM 98.0		Újbuda 60+ Médiaműhely (Kéri Juli 60+ Program önkéntes)	06 30 453-8755	

Újbudai Szenior Programközpont

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

Keresse az Újbuda 60+ Programot a Facebookon és a YouTube-on is!

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
május 7. szombat	17.30-18.30	"A semmi ágán..." - A lélek balga fényűzése, Török Péter Ybl- és Prima Primiissima-díjas tájépitész kiállításának megnvítőja	Albertfalvi Közösségi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Közösségi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon	
május 8. vasárnap	Találkozó: 7.20 Széll Kálmán tér, metró	60+ természetjárás	Budai-hegység	ingyenes	Kremzer Ferenc (Olajipari Tb SE)	06 30 560-8042	
május 8. vasárnap	Találkozó: 7.50 Nyugati pu. pénztárak	60+ természetjárás	Börzsöny hg. Nagyhideghegy - Csóványos - Foltán kereszt - Királyrét (14 km, 300 m)	ingyenes	Somóczy Szilvia (CAOLA)	06 30 340-3490	Előzetes jelentkezést kér!
május 9. hétfő	09.00-09.45	Hahota jóga	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcso u. 3.	ingyenes	Domján Ferenc 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
május 9. hétfő	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcso u. 3.	ingyenes	Sancz Klária Lujza 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
május 9. hétfő	11.00-11.30	3-1-2 meridiántorna	Albertfalvi Közösségi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	bérlet	Albertfalvi Közösségi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon	
május 9. hétfő	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcso u. 3.	ingyenes	Sancz Klária Lujza 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
május 9. hétfő	13.00-14.00	Zumba light	Gazdagréti Közösségi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	5000 Ft/10 alkalom, 1000 Ft/5 alk.	Gazdagréti Közösségi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	latin mozgás
május 9. hétfő	13.00-14.00	Pilates	Gazdagréti Közösségi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	5000 Ft/10 alkalom, 1000 Ft/10 alk.	Gazdagréti Közösségi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Pilates és intim torna szakképzett oktatóval
május 9. hétfő	14.00-15.00	Relaxáció haladóknak	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcso u. 3.	ingyenes	Újbudai Szenior Programközpont	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	A csoportba azokat várjuk, akik már korábban jártak a kezdő 60+ relaxációra.

Újbudai Szenior Programközpont

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

Keresse az Újbuda 60+ Programot a Facebookon és a YouTube-on is!

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
május 9. hétfő	14.00-16.00	Életet az éveknek nyugdíjas 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	
május 9. hétfő	16.00-18.00	Filmvetítés Életre kelt ókori világ A halhatatlanság keresése	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	
május 9. hétfő	17.00-18.00	Kórházvonattal a Don-kanyarban kiállítás megnyitó	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	
május 9. hétfő	17.00-19.00	Korongozás	Senior Művészeti Központ	Részvételi díj: 600 Ft 60+ Kártyával: 300 Ft		309-0007	Bölcsné Nagy Gabriella szakoktató
május 10. 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.
május 10. kedd	09:00-10:00	Eszperantó 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	
május 10. 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	
május 10. kedd	10:00-12:00	Kézimunka kör	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	
május 10. kedd	10.00-12.00	60+ Fotótanoda kezdőknek Kattintgatástól a kép megjelenítéséig	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45.	ingyenes	Szalai Sándor 60+ Program önkéntes	akh.fototanoda@ gmail.com	Előzetes regisztráció és digitális fényképezőgép szükséges

Újbudai Szenior Programközpont

cím: 1117 Bp., Böleső u. 3. | tel.: 372-4636 (ügyfélfogadás: minden hétköznap 8.00-14.00 óra között)
Keresse az Újbuda 60+ Programot a Facebookon és a YouTube-on is!

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
május 10. 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 döntenek, milyen játékot választanak a találkozón
május 10. kedd	10.30-13.30	Tarka Színpad	Órmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos utca 8.	ingyenes		309-0007	Köllő Miklós vezető
május 10. kedd	12.30-13.30	Angol társalgási klub	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Böleső u. 3.	ingyenes	Dutka Imre 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	Folyamatosan lehet csatlakozni
május 10. kedd	12:45-16:00	Gyógytorna	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	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
május 10. kedd	14.00-16.00	Döngicsélő - nyugdíjas 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	
május 10. 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
május 10. kedd	16.00-19.00	Kerámia	Senior Művészeti Központ	Részvételi díj: 600 Ft 60+ Kártyával: 300 Ft		309-0007	Preisinger Zsuzsa művésztanár
május 10. kedd	18.00	Zsolti Bácsi Konyhája - témánk a tortilla	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	300 forint	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon	
május 11. szerda	Találkozó: 7.30 fogaskerekű városmajori végállomása	60+ természetjárás	Budai-hegység	ingyenes	Kremzer Ferenc (Olajipari Tb SE)	06 30 560-8042	
május 11. szerda	Találkozó: 8.05 Nyugati pu. pénztárak	60+ természetjárás	Zajnáti hegyek, Klotildliget - Iluska forrás - Fehér hegy - Kopárcsárda - Pilisvörösvár (12 km, 250 m)	ingyenes	Somóczi Szilvia (CAOLA)	06 30 340-3490	Előzetes jelentkezést kér!

Újbudai Szenior Programközpont

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

Keresse az Újbuda 60+ Programot a Facebookon és a YouTube-on is!

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
május 11. szerda	09.30-10.30	Német társalgási klub	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Bujákiné Szántó Zsófia 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
május 11. szerda	10.00-10.30	3-1-2 meridiántorna	Feneketlen-tó Kőmaci szobornál	ingyenes	Szentgyörgyi Tamás 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
május 11. szerda	10.30-12.00	Angol társalgási klub	Albertfalvi Közösségi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Közösségi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon	
május 11. szerda	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Szentgyörgyi Tamás 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
május 11. szerda	12.00-13.00	Pilates	Gazdagréti Közösségi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	5000 Ft/10 alkalom, 1000 Ft/10 alk.	Gazdagréti Közösségi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Pilates és intim torna szakképzett oktatóval
május 11. szerda	13.00-14.00	Pilates	Gazdagréti Közösségi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	5000 Ft/10 alkalom, 1000 Ft/10 alk.	Gazdagréti Közösségi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Pilates és intim torna szakképzett oktatóval
május 11. szerda	14.00-15.00	Bűnmegelőzési előadás	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Újbudai Szenior Programközpont, XI. kerületi rendőrkapitányság	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	előadás aktuális bűnügyi kérdésekről, megoldásokról
május 11. szerda	14.00-17.00	Kreatív foglalkozás gyöngy felhasználásával. Vezető: Barabás Mária	USZOSZ Szentimre város Idősek Klubja 1113 Bp., Bocskai út 43-45.	ingyenes	Polgár Tiborné USZOSZ	789-3022 polgar.tiborne@uszosz.ujbuda.hu	
május 11. szerda	15.00-16.00	Zumba light	Gazdagréti Közösségi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	5000 Ft/10 alkalom, 1000 Ft/5 alk.	Gazdagréti Közösségi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	latin mozgás
május 11. szerda	15.00-17.00	BRIDZS 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	Egy óra tanulás Bridzsről Tichy-Rács József oktatóval

Újbudai Szenior Programközpont

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

Keresse az Újbuda 60+ Programot a Facebookon és a YouTube-on is!

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
május 11. szerda	16.00-17.00	Újbuda Ezüstkar 60+ kórus	Lágymányosi Bárdos Lajos Két Tan. Nyelvű Ált. Iskola 1117 Bp., Baranyai u. 16-18.	ingyenes	Békés Gyöngyi 60+ Program önkéntes	Telefon: 06 30 408 0614 vagy 204 8379 esti órákban	Folyamatosan lehet csatlakozni
május 11. szerda	16.00-17.30	Albertfalvai Polgárok Köre	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	
május 11. szerda	17.30-19.00	AKH Videostúdió	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	
május 12. 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	
május 12. csütörtök	09.00-10.00	Eszperantó kezdő 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	
május 12. csütörtök	09:00-14:00 Találkozó 9:00 Gellért tér Cseh Tamás szobornál	Óbudai séta	Budapest Óbuda Nevezetességeinek látogatása	Belépő 500Ft	Hattyárné Hidas Zsuzsa CAOLA- ALFA SE	06-30-3522694	túra időjárás függvényében változhat
május 12. csütörtök	Találkozó: 9.00 Bikás park Bártfai és Vahot utca sarka Közterület-felügyelők épülete	60+ Gyalogló Program közösségi séta	Bikás park	ingyenes	Újbuda 60+ Program	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
május 12. 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	
május 12. csütörtök	10.00-12.00	60+ Fotótanoda haladóknak Fényképezéstől a kép feldolgozásáig	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45.	ingyenes	Szalai Sándor 60+ Program önkéntes	akh.fototanoda@gmail.com	Előzetes regisztráció és Photoshoppal rendelkező laptop szükséges

Újbudai Szenior Programközpont

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

Keresse az Újbuda 60+ Programot a Facebookon és a YouTube-on is!

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
május 12. csütörtök	10.00-13.30	Pilates-intim torna	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	bérllet	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon	
május 12. csütörtök	10.30-13.30	Tarka Színpad	Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos utca 8.	ingyenes		309-0007	Köllő Miklós vezető
május 12. csütörtök	14.00-17.00	Kreatív műhely: origami virággömb készítés	USZOSZ Keveháza Idősek Klubja 1116 Bp., Keveháza u.6.	ingyenes	Keveháza Idősek klubja Szabó Imréné	06 1 786-6325	Nyári dekoráció
május 12. csütörtök	15.00-16.30	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	
május 12. csütörtök	15.00-17.00	Pünkösödölés	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	
május 12. csütörtök	15.00-18.00	Kötők, horgolók tapasztalatcseréje nyugdíjasokkal	Kelen Civil Közösségek 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 fazékfogy közös horgolása!
május 12. csütörtök	15.15-16.45	Jóga (Etká)	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	650 forint	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon	
május 12. csütörtök	18.00-21.30	Filmklub	USZOSZ Szentimreváros Idősek Klubja 1113 Bp., Bocskai út 43-45.	ingyenes	Törökné Jordán Katalin	tjkatalin@gmail.com	
május 13. péntek	10.00-11.00	Pilates + Intimtorna	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Budapest, Kardhegy utca 2.			Kutasi Viktória Andrea: 06 30 438-0156	Egészségmegőrzés, illetve nőgyógyászati, mozgásszervi, urológiai, pszichés, szív- és érrendszeri panaszok esetén. Különösen ajánlott: hát- és derékfájásnál, gátizom gyengeségnél, szülés után, vizelet-visszatartási problémáknál

Újbudai Szenior Programközpont

cím: 1117 Bp., Böleső u. 3. | tel.: 372-4636 (ügyfélfogadás: minden hétköznap 8.00-14.00 óra között)
Keresse az Újbuda 60+ Programot a Facebookon és a YouTube-on is!

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
május 13. péntek	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Szentes Rezső 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
május 13. 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
május 13. péntek	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Szentes Rezső 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
május 13. 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
május 13. péntek	12.15-13.50	60+ Mentálhigiénés Program Téma: Családi kapcsolatok II.: unokával való viszonyunk	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Újbudai Szenior Programközpont	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	segítő csoportbeszélgetés pszichológus vezetésével
május 14. szombat	Találkozó: 8.00 Stadionok Volán pu.	60+ természetjárás	Mátra hegység, Galyatető - Mátraalmás - Galyavár - Pizskés tető - Mátraszentimre - Szalajka ház (13 km, 500 m)	ingyenes	Kiss Ferenc Emánuel (Műanyag SC)	06 20 510-2086	Előzetes jelentkezést kér!
május 15. vasárnap	Találkozó: 7.20 Széll Kálmán tér, metro	60+ természetjárás	Budai-hegység	ingyenes	Kremzer Ferenc (Olajipari Tb SE)	06 30 560-8042	
május 15. vasárnap	Találkozó: 7.50 Nyugati pu. pénztárak	60+ természetjárás	Börzsöny hg. Királyrét - Kisinóc - Kisirtáspusz. - Nagyirtáspusz. - kisvonattal: Szob (12 km, 250 m)	ingyenes	Somóczy Szilvia (CAOLA)	06 30 340-3490	Előzetes jelentkezést kér!
május 16. hétfő	18.00-19.00	Pütkösdői egyházzenei koncert a Gesualdo Kamarakórus és az Albinoni Kamaraegyüttes közreműködésével	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	

Újbudai Szenior Programközpont

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

Keresse az Újbuda 60+ Programot a Facebookon és a YouTube-on is!

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
május 17. kedd	09.00-9.50	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.
május 17. 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	
május 17. kedd	09.00-10.00	Eszperantó 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	
május 17. kedd	10.00-12.00	Kézimunka kör	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	
május 17. 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 döntenek, milyen játékot választanak a találkozón
május 17. kedd	10.30-13.30	Tarka Színpad	Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos utca 8.	ingyenes		309-0007	Köllő Miklós vezető
május 17. kedd	12.30-13.30	Angol társalgási klub	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Reid Augustza 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	Folyamatosan lehet csatlakozni
május 17. kedd	12.45-16.00	Gyógytorna	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	bérllet	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
május 17. kedd	14.00-16.00	Döngicsélő - nyugdíjas 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	
május 17. kedd	14.00-17.00	A digitális fotózás elsajátítása, a képek javítási lehetőségeinek megtanulása. Jó idő esetén fotóséta!	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Újbuda 60+ Médiaműhely Fotósok (Áment Zsóka)	06 70 261-0369	

Újbudai Szenior Programközpont

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

Keresse az Újbuda 60+ Programot a Facebookon és a YouTube-on is!

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
május 17. kedd	15.00-17.00	AFÁZIA Budai Tagozata	Kelen Civil Közösségek Háza 1117 Budapest, Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Szilágyi György 06 30 934-8916	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon, vagy fullajtar.ildiko@ ujbuda.hu	A szakmai foglalkozást Fülei Viola logopédus tartja
május 17. kedd	16.00-19.00	Kerámia	Senior Művészeti Központ	Részvételi díj: 600 Ft 60+ Kártyával: 300 Ft		309-0007	Preisinger Zsuzsa művésztanár
május 18. szerda	Találkozó: 7.30 fogaskerekű városmajori végáll.	60+ természetjárás	Budai-hegység	ingyenes	Kremzer Ferenc (Olajipari Tb SE)	06 30 560-8042	
május 18. szerda	Találkozó: 8.30 Széll Kálmán tér, 6-os villamos	60+ természetjárás	Budai-hg., közepesen nehéz túra (12 km, 200-300 m)	ingyenes	Somóczy Szilvia (CAOLA)	06 30 340-3490	Előzetes jelentkezést kér!
május 18. szerda	09.30-10.30	Német társalgási klub	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcso u. 3.	ingyenes	Adolffné Szedzerjei Ágnes 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
május 18. szerda	10.00-10.30	3-1-2 meridiántorna	Feneketlen-tó Kómacsi szobornál	ingyenes	Szentgyörgyi Tamás 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
május 18. szerda	10.30-12.00	Angol társalgási klub	Albertfalvi Közösségi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Közösségi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon	
május 18. szerda	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcso u. 3.	ingyenes	Szentgyörgyi Tamás 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
május 18. szerda	12.00-13.00	Pilates	Gazdagréti Közösségi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	5000 Ft/10 alkalom, 1000 Ft/10 alk.	Gazdagréti Közösségi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Pilates és intim torna szakképzett oktatóval

Újbudai Szenior Programközpont

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

Keresse az Újbuda 60+ Programot a Facebookon és a YouTube-on is!

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
május 18. 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
május 18. szerda	13.30-15.30	Dietetikai (táplálkozási) tanácsadás	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Újbudai Szenior Programközpont	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	Személyes tanácsadás Előzetes jelentkezés szükséges!
május 18. szerda	14.00-15.00	"Mi folyik itt?" Természetvédelem és vízgazdálkodás a folyószabályozás tükrében - Duna-Ipoly Nemzeti Park előadása -	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Duna-Ipoly Nemzeti Park	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
május 18. szerda	14.00-17.00	BRIDZS 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	Egy óra tanulás Bridzsről Tichy-Rács József oktatóval
május 18. 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
május 18. szerda	16.00-17.00	Újbuda Ezüstkar 60+ kórus	Lágymányosi Bárdos Lajos Két Tan. Nyelvű Ált. Iskola 1117 Bp., Baranyai u. 16-18.	ingyenes	Békés Gyöngyi 60+ Program önkéntes	Telefon: 06 30 408 0614 vagy 204 8379 esti órákban	Folyamatosan lehet csatlakozni
május 18. szerda	16.00-17.30	Albertfalvi Polgárok Köre	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	
május 18. szerda	17.30-19.00	AKH Videostúdió	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	
május 18. szerda	18.30-21.00	Női Sarok Nyugdíj után is van élet! Vendégeink: Szabó Alpnárné és István Ági 60+ önkéntesek	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	

Újbudai Szenior Programközpont

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

Keresse az Újbuda 60+ Programot a Facebookon és a YouTube-on is!

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
május 19. csütörtök	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	
május 19. csütörtök	9:00-12:00 Találkozó 9:00 Móricz Zsigmond körtér 6-os villamos végállomás	Múzeumlátogatás	Budapest Markó utca Mentőmuzeum	ingyenes	Soltész Ferencné / CAOLA-ALFA SE	06-70-5720184	túra időjárás függvényében változhat
május 19. csütörtök	Találkozó: 9.00 Bikás park Bártfai és Vahot utca sarka Közterület- felügyelők épülete	60+ Gyalogló Program közösségi séta	Bikás park	ingyenes	Újbuda 60+ Program	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
május 19. csütörtök	09.00-10.00	Eszperantó kezdő nyelvtanfolyam	Albertfalvi Közösségi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Közösségi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon	
május 19. csütörtök	10.00-11.00	Eszperantó haladó nyelvtanfolyam	Albertfalvi Közösségi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.		Albertfalvi Közösségi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon	
május 19. csütörtök	10.00-13.30	Pilates-intim torna	Albertfalvi Közösségi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	bérlet	Albertfalvi Közösségi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon	
május 19. csütörtök	10.30-13.30	Tarka Színpad	Órmezei Közösségi Ház 1112 Bp., Cirmos utca 8.	ingyenes		309-0007	Köllő Miklós vezető
május 19. csütörtök	13.00 -17.00	Séta a Rózsák Terén	USZOSZ Keveháza Idősek klubja 1116 Bp, Keveháza u.6.	ingyenes	Keveháza Idősek klubja Szabó Imréné	06 1 786-6325	telefonos jelentkezés szükséges Indulás: Keveháza Idősek Klubjától,
május 19. csütörtök	15.00-16.30	Német társalgási klub - haladó	Albertfalvi Közösségi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Közösségi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon	

Újbudai Szenior Programközpont

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

Keresse az Újbuda 60+ Programot a Facebookon és a YouTube-on is!

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
május 19. csütörtök	15.00–17.00	Gyerek napi ajándékok készítése	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
május 19. csütörtök	15.15-16.45	Jóga (Etka)	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	650 forint	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon	
május 20. péntek	10.00-11.00	Pilates + Intimtorna	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Budapest, Kardhegy utca 2.			Kutasi Viktória Andrea: 06 30 438-0156	Egészségmegőrzés, illetve nőgyógyászati, mozgásszervi, urológiai, pszichés, szív- és érrendszeri panaszok esetén. Különösen ajánlott: hát- és derékfájásnál, gátizom gyengeségnél, szülés után, vizelet-visszatartási problémáknál
május 20. péntek	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcso u. 3.	ingyenes	Szentes Rezső 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
május 20. 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
május 20. péntek	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcso u. 3.	ingyenes	Szentes Rezső 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
május 20. 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
május 21. szombat	Találkozó: 7.50 Nyugati p.u. pénztárak	60+ természetjárás	Börzsöny-Visegrádi hg., Zebegény - Csizmadia vgy. - Nagymaros- Visegrád - Malomkerti vgy. - Apátkúti vgy. - Pilisszentlászló (14 km, 300 m)	ingyenes	Bálint Attila (Műanyag SC)	06 20 430-3396	Előzetes jelentkezést kér!

Újbudai Szenior Programközpont

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

Keresse az Újbuda 60+ Programot a Facebookon és a YouTube-on is!

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
május 21. szombat	10.00-12.00	"Amikor apu és anyu gyerek volt..." - családi program bábeloadással, kézműves foglalkozással, társasjátékokkal	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	600 forint	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon	
május 21. szombat	12.00-13.00	60+Médiaműhely rádiósainak magazinműsora a Civil Rádióban ISMÉTLÉS!	Civil Rádió FM.98.0		Újbuda 60+ Médiaműhely (Kéri Juli)	06 30 453-8755	
május 22. vasárnap	Találkozó: 7.45 Batthyány tér HÉV	60+ természetjárás	Pilis hg., Dobogókő - Rám hegy - Lukács árok - Dömös (14 km, 300 m)	ingyenes	Somóczi Szilvia (CAOLA)	06 30 340-3490	Előzetes jelentkezést kér!
május 23. hétfő	09.00-09.45	Hahota jóga	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcso u. 3.	ingyenes	Domján Ferenc 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
május 23. hétfő	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
május 23. hétfő	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcso u. 3.	ingyenes	Sancz Klária Lujza 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
május 23. hétfő	11.00-11.30	3-1-2 meridiántorna	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	bérllet	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon	
május 23. hétfő	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
május 23. hétfő	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcso u. 3.	ingyenes	Sancz Klária Lujza 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)

Keresse az Újbuda 60+ Programot a Facebookon és a YouTube-on is!

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
május 23. hétfő	13.00-14.00	Relaxáció kezdőknek	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Böleső u. 3.	ingyenes	Újbudai Szenior Programközpont	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	Jelentkezés május 17-20. között minden hétköznap 8.00-14.00 óra között az Újbudai Szenior Programközpontban vagy a 372-4636 telefonszámon.
május 23. 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
május 23. hétfő	14.00-15.00	Relaxáció haladóknak	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Böleső u. 3.	ingyenes	Újbudai Szenior Programközpont	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	A csoportba azokat várjuk, akik már korábban jártak a kezdő 60+ relaxációra.
május 23. hétfő	14.00-16.00	Életet az éveknek nyugdíjas 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	
május 23. hétfő	16.00-18.00	Filmvetítés Életre kelt ókori világ. Ósi hatalmak ősi dicsőségek	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	
május 23. hétfő	16.00-19.00	Korongozás	Senior Művészeti Központ	Részvételi díj: 600 Ft 60+ Kártyával: 300 Ft		309-0007	Bölesné Nagy Gabriella szakoktató
május 24. 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.
május 24. 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	
május 24. kedd	09.00-10.00	Eszperantó 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	

Újbudai Szenior Programközpont

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

Keresse az Újbuda 60+ Programot a Facebookon és a YouTube-on is!

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
május 24. kedd	10.00-12.00	60+ Fotótanoda kezdőknek Kattintgatástól a kép megjelenítéséig	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45.	ingyenes	Szalai Sándor 60+ Program önkéntes	akh.fototanoda@gmail.com	Előzetes regisztráció és digitális fényképezőgép szükséges
május 24. kedd	10.00-12.00	Kézimunka kör	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	
május 24. 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 döntenek el, milyen játékot választanak a találkozón
május 24. kedd	10.30-13.30	Tarka Színpad	Órmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos utca 8.	ingyenes		309-0007	Köllő Miklós vezető
május 24. kedd	12.30-13.30	Angol társalgási klub	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Dutka Imre 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	Folyamatosan lehet csatlakozni
május 24. kedd	12.45-16.00	Gyógytorna	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	bérllet	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
május 24. kedd	13.00 -17.00	Kreatív műhely: gyermeknap ajándékok készítése	USZOSZ Albertfalva Idősek Klubja 1116 Bp., Kisújszállás u. 10.	ingyenes	Pap-Dávid Anna klubvezető	minden hétköznap 8.00-16.00 óra között a 789-2951 telefonszámon	
május 24. kedd	14.00-16.00	Döngicsélő - nyugdíjas 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	
május 24. 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 Fülel Viola logopédus tartja
május 24. kedd	16.00-19.00	Kerámia	Senior Művészeti Központ	Részvételi díj: 600 Ft 60+ Kártyával: 300 Ft		309-0007	Preisinger Zsuzsa művésztanár
május 25. szerda	Találkozó: 6.30 Stadionok VOLÁN pu.	60+ természetjárás	Mátra hegység, Mátrasztlászló - Mátrasztimre - Ágasvár - Csörgő patak vgy. - Mátrasztimre (14 km, 350 m)	ingyenes	Somóczy Szilvia (CAOLA)	06 30 340-3491	Előzetes jelentkezést kér!

Újbudai Szenior Programközpont

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

Keresse az Újbuda 60+ Programot a Facebookon és a YouTube-on is!

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
május 25. szerda	Találkozó: 7.30 fogaskerekű városmajori végáll.	60+ természetjárás	Budai-hegység	ingyenes	Kremzer Ferenc (Olajipari Tb SE)	06 30 560-8042	
május 25. szerda	09.30-10.30	Német társalgási klub	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Bujákiné Szántó Zsófia 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
május 25. szerda	10.00-10.30	3-1-2 meridiántorna	Feneketlen-tó Kömáci szobornál	ingyenes	Szentgyörgyi Tamás 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
május 25. szerda	10.30-12.00	Angol társalgási 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	
május 25. szerda	10.30-13.00	Ajándékkészítés Gyereknapra	USZOSZ Szentimreváros Idősek Klubja 1113 Bp., Bocskai út 43-45.	ingyenes	Polgár Tiborné USZOSZ	789-3022 polgar.tiborne @uszosz.ujbuda.hu	Előzetes bejelentkezés szükséges!
május 25. szerda	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Szentgyörgyi Tamás 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
május 25. 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
május 25. 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
május 25. szerda	14.00-15.30	"Országjárás az Ezüstnet Egyesülettel" előadás-válogatás Budapesti Bazilika Egri Bazilika, Eger városi séta	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Ezüstnet Egyesület	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)

Keresse az Újbuda 60+ Programot a Facebookon és a YouTube-on is!

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
május 25. szerda	14.00-17.00	BRIDZS 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	Egy óra tanulás Bridzsról Tichy-Rács József oktatóval
május 25. 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
május 25. szerda	16.00-17.00	Újbuda Ezüstkar 60+ kórus	Lágymányosi Bárdos Lajos Két Tan. Nyelvű Ált. Iskola 1117 Bp., Baranyai u. 16-18.	ingyenes	Békés Gyöngyi 60+ Program önkéntes	Telefon: 06 30 408 0614 vagy 204 8379 esti órákban	Folyamatosan lehet csatlakozni
május 25. szerda	16.00-17.30	Albertfalvi Polgárok Köre	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	
május 25. szerda	17.30-19.00	AKH Videostúdió	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	
május 26. csütörtök	Találkozó: 9.00 Bikás park Bártfai és Vahot utca sarka Közterület- felügyelők épülete	60+ Gyalogló Program közösségi séta	Bikás park	ingyenes	Újbuda 60+ Program	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
május 26. 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	
május 26. csütörtök	09.00-10.00	Eszperantó kezdő 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	
május 26. 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	

Újbudai Szenior Programközpont

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

Keresse az Újbuda 60+ Programot a Facebookon és a YouTube-on is!

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
május 26. csütörtök	10.00-12.00	60+ Fotótanoda haladóknak Fényképezéstől a kép feldolgozásáig	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45.	ingyenes	Szalai Sándor 60+ Program önkéntes	akh.fototanoda@gmail.com	Előzetes regisztráció és Photoshoppal rendelkező laptop szükséges
május 26. csütörtök	10.30-13.30	Tarka Színpad	Órmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos utca 8.	ingyenes		309-0007	Köllő Miklós vezető
május 26. csütörtök	13.00 -17.00	Séta a Margitszigeten	USZOSZ Keveháza Idősek klubja 1116 Bp, Keveháza u.6.	ingyenes	Keveháza Idősek klubja Szabó Imréné	06 1 786-6325	Telefonos jelentkezés szükséges Indulás: Keveháza Idősek Klubjától,
május 26. csütörtök	15.00-16.30	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	
május 26. csütörtök	15.00-17.00	Gyereknapi ajándékok készítése nagyobbaknak	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
május 26. csütörtök	15.00-18.00	Kötők, horgolók tapasztalatcseréje nyugdíjasokkal	Kelen Civil Közösségek 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 fullajtar.ildiko@ ujbuda.hu	Várják a kelenföldi nyugdíjasokat értékes tudásuk bemutatására. Bemutatjuk: egy fazékfogó közös horgolása!
május 26. csütörtök	15.15-16.45	Jóga (Etká)	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	650 forint	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon	
május 26. csütörtök	18.00-20.30	60+ Társasjáték - és kártyaklub	Hadik Kávéház, galéria	ingyenes	Borsóthy-Gaál Edit	borsothy.edit@gmail.com	
május 27. 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
május 27. péntek	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Szentes Rezső 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	

Újbudai Szenior Programközpont

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

Keresse az Újbuda 60+ Programot a Facebookon és a YouTube-on is!

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
május 27. péntek	10.00-11.00	Pilates + Intimtorna	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Budapest, Kardhegy utca 2.			Kutasi Viktória Andrea: 06 30 438-0156	Egészségmegőrzés, illetve nőgyógyászati, mozgásszervi, urológiai, pszichés, szív- és érrendszeri panaszok esetén. Különösen ajánlott: hát- és derékfájásnál, gátizom gyengeségnél, szülés után, vizelet-visszatartási problémáknál
május 27. péntek	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Szentes Rezső 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
május 27. 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
május 27. péntek	Találkozó 11.30 Móricz Zs. körtér Gombánál kb.	"A Nemzet Színészei" kiállítás látogatása vezetéssel	Bajor Gizi Színészmúzeum 1124 Budapest, Stromfeld Aurél u.16.	Belépő: nyugdíjas 500 Ft, 70 év felett ingyenes, vezetés: 10 főig 2000 Ft / csoport, 11-24 főig + 200 Ft/fő	Buliczka Jutka Ezüstnet Egyesület	Jelentkezés: buliczkajutka@ gmail.com email címen vagy minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372 4636 telefonszámon	Előzetes jelentkezést kérünk! A program kb. 13.30-ig tart.
május 28. szombat	Találkozó: 8.45 Széll Kálmán tér, metro	60+ természetjárás	Budai hegység, Nagykovácsi - Ilona lak - Nagykovácsi (13 km, 250 m)	ingyenes	Méri Sándorné (CAOLA)	06 30 549-8457	
május 29. vasárnap	Találkozó: 7.45 Batthyány tér HÉV	60+ természetjárás	Pilis hg., Két bükkfa ny. - Pilis tető - Pilissztkereszt (Pálos kolostor romjai) (12 km, 200 m)	ingyenes	Somóczy Szilvia (CAOLA)	06 30 340-3490	Előzetes jelentkezést kér!
május 30. hétfő	09.00-09.45	Hahota jóga	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Domján Ferenc 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	

Újbudai Szenior Programközpont

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

Keresse az Újbuda 60+ Programot a Facebookon és a YouTube-on is!

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
május 30. hétfő	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
május 30. hétfő	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szeior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Sancz Klária Lujza 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
május 30. hétfő	11.00-11.30	3-1-2 meridiántorna	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	bérlet	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-6788 telefonszámon	
május 30. hétfő	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
május 30. hétfő	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szeior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Sancz Klária Lujza 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
május 30. hétfő	11.00-13.00	Mozilátogatás. Évszakok Az év természetfilmje	Uránia Mozi	1000 Ft	Polgár Tiborné USZOSZ	789-3022 polgar.tiborne @uszosz.ujbuda.hu	Telefonos bejelentkezést kérünk május 25-ig
május 30. hétfő	13.00-14.00	Relaxáció kezdőknek	Újbudai Szeior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Újbudai Szeior Programközpont	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	Jelentkezés május 17-20. között minden hétköznap 8.00-14.00 óra között az Újbudai Szeior Programközpontban vagy a 372-4636 telefonszámon.
május 30. 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
május 30. hétfő	14.00-15.00	Relaxáció haladóknak	Újbudai Szeior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Újbudai Szeior Programközpont	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	A csoportba azokat várjuk, akik már korábban jártak a kezdő 60+ relaxációra.

Újbudai Szeior Programközpont

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

Keresse az Újbuda 60+ Programot a Facebookon és a YouTube-on is!

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
május 30. hétfő	14.00-16.00	Életet az éveknek - nyugdíjas 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	
május 30. hétfő	16.00-19.00	Korongozás	Senior Művészeti Központ	Részvételi díj: 600 Ft 60+ Kártyával: 300 Ft		309-0007	Bölcsné Nagy Gabriella szakoktató
május 31. kedd	09.00-9.50	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.
május 31. kedd	09.00-10.00	Hahota jóga	Bikás park	ingyenes	Király Vilma 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
május 31. kedd	09.00-10.00	Eszperantó 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	
május 31. kedd	10.00-12.00	Kézimunka kör	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	
május 31. 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
május 31. kedd	10.30-13.30	Tarka Színpad	Órmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos utca 8.	ingyenes		309-0007	Köllő Miklós vezető
május 31. kedd	12.30-13.30	Angol társalgási klub	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Reid Augusztia 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	Folyamatosan lehet csatlakozni
május 31. kedd	12.45-16.00	Gyógytorna	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	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)

Keresse az Újbuda 60+ Programot a Facebookon és a YouTube-on is!

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
május 31. kedd	14.00-16.00	Döngicsélő - nyugdíjas 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	
május 31. kedd	14.00-17.00	A digitális fotózás elsajátítása, a képek javítási lehetőségeinek megtanulása. Jó idő esetén fotóséta!	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Böleső u. 3.	ingyenes	Újbuda 60+ Médiaműhely Fotósok (Áment Zsóka 60+ Program önkéntes)	06 70 261-0369	
május 31. kedd	15.00-17.00	AFÁZIA Budai Tagozata	Kelen Civil Közösségek Háza 1117 Budapest, Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Szilágyi György 06 30 934-8916	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon, vagy fullajtar.ildiko@ ujbuda.hu	A szakmai foglalkozást Fülel Viola logopédus tartja
május 31. kedd	16.00-19.00	Kerámia	Senior Művészeti Központ	Részvételi díj: 600 Ft 60+ Kártyával: 300 Ft		309-0007	Preisinger Zsuzsa művésztanár
május 31. kedd	18.00-19.30	Újbuda zöldterületeinek múltja helytörténeti előadás	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	

Újbudai Szenior Programközpont

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

Keresse az Újbuda 60+ Programot a Facebookon és a YouTube-on is!