



## ÚJBUDA 60+ PROGRAM 2016. JÚNIUS HAVI PROGRAMLISTA



Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	Elérhetőség	Megjegyzés
minden nap	Találkozó: 16.00 Kérő u. 2. sz. társasház mellett	60+ Gyalogló Program Kisközösségi Gyaloglás Órmező	Órmező	ingyenes	Pázmándi Edit 60+ Program önkéntes	pazmandie@vipmail.hu	60 perc, emelkedő nincs, a séta lassú tempóban történik több megállással. Rossz idő esetén elmarad!
június 1. szerda	Találkozó: 7.30 fogaskerekű városmajori végáll.	60+ természetjárás	Budai-hegység	ingyenes	Kremzer Ferenc (Olajipari Tb SE)	06 30 560-8042	
június 1. szerda	Találkozó: 8.30 Széll Kálmán tér, 6-os villamos	60+ természetjárás	Budai-hegység közepesen nehéz túra	ingyenes	Somóczy Szilvia (CAOLA)	06 30 340-3490	Előzetes jelentkezést kér!
június 1. szerda	Találkozó: 9.00 Bikás park Vahot és Bártfai utca sarkán található szürke épületnél (közterület-felügyelők épülete)	60+ Gyalogló Program Kisközösségi Gyaloglás Kelenföld	Kelenföld	ingyenes	Kassai Mihályné 60+ Program önkéntes	kasari37@gmail.com	két kör (1600 m) gyaloglása, emelkedő nélkül. Tempó igény szerint, inkább lassú. Zivatar, felhőszakadás esetén a gyaloglás elmarad!
június 1. szerda	09.00-10.00	Szenior torna	Órmezei Közösségi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	1300 Ft/alkalom vagy 11000 Ft/hó	Órmezei Közösségi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007, 310-0644 telefonszámon	Megelőző rekreációs (tartásjavító) torna vezet: Nádai Krisztina

június 1. szerda	09.30-10.30	Német társalgási klub	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Budapest Bölcseő u 3.	ingyenes	Szántó Zsófia 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
június 1. szerda	10.00	A hónap alkotója: Szőke Borbála - festmények	Albertfalvi Közösségi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Közösségi Ház	A tárlat május 31-ig látogatható nyitva tartási időben.	
június 1. szerda	10.00-10.30	3-1-2 meridiántorna	Feneketlen-tó Kómacsi szobor	ingyenes	Szentgyörgyi Tamás 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
június 1. szerda	10.00-10.30	3-1-2 meridiántorna	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	ingyenes	Őrmezei Közösségi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007, 310-0644 telefonszámon	Egészségmegőrzés tradicionális kínai gyakorlatokkal, vezeti: Balogné Gabi
június 1. 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	
június 1. szerda	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Budapest Bölcseő u 3.	ingyenes	Szentgyörgyi Tamás 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
június 1. szerda	13.30-15.30	Dietetikai tanácsadás	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Budapest Bölcseő u 3.	ingyenes	Újbudai Szenior Programközpont	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	Előzetes jelentkezéshez kötött! Személyes tanácsadás táplálkozásról
június 1. szerda	14.00-16.00	Ezüst klub	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	ingyenes	Őrmezei Közösségi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007, 310-0644 telefonszámon	Társalgási Klub az őrmezei Vöröskeresztesek, szomszédsági önkéntesek és nyugdíjasok részére
június 1. 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	14.00-15.00 óra között egy óra tanulás Bridzsről Tichy-Rács József oktatóval

június 1. szerda	16.00-17.30	Albertfalvai Polgárok Köre	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	
június 1. szerda	17.30-19.00	AKH Videostúdió	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	
június 2. csütörtök	Találkozó: 9.00 Bikás park Vahot és Bártfai utca sarkán található szürke épületnél (közterület- felügyelők épülete)	60+ Gyalogló Program Nagyközösségi Gyaloglás	Bikás park	ingyenes		minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
június 2. csütörtök	14.00-17.00	Kortalan kreativitás	USZOSZ Keveháza Idősek Klubja 1116 Bp., Keveháza u.6.	ingyenes	Szabó Imréné Keveháza Idősek Klubja	06 1 786-6325	képeslap készítése papír technikával,
június 2. 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	
június 2. csütörtök	15.00-17.00	Számítástechnika a mindennapokban (okos eszközök 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
június 2. 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	
június 2. 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	
június 3. péntek	08.00-13.00	Autómodell börze	Kelenvölgyi Közösségi Ház	Asztalfoglalás: Berta János 06 20 389-0442	Kelenvölgyi Autómodell Gyűjtők Klubja	Berta János 06 20 389-0442	

június 3. péntek	09.00-10.00	Szenior torna	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	1300 Ft/alkalom vagy 11000 Ft/hó	Őrmezei Közösségi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007, 310-0644 telefonszámon	Megelőző rekreációs (tartásjavító) torna vezető: Nádai Krisztina
június 3. péntek	10.00-10.30	3-1-2 meridiántorna	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	ingyenes	Őrmezei Közösségi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007, 310-0644 telefonszámon	Egészségmegőrzés tradicionális kínai gyakorlatokkal, vezető: Baloghné Gabi
június 3. péntek	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Budapest Bölcső u 3.	ingyenes	Szentes Rezső 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
június 3. péntek	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Budapest Bölcső u 3.	ingyenes	Szentes Rezső 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
június 3. péntek	16.00-18.00	Újbudai Botladozók Táncház	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	Belépő: 300 Ft	Őrmezei Közösségi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007, 310-0644 telefonszámon	A táncokat betanítja a Cavinton Táncsoport
június 3. péntek	18.00-19.00	Az orosz tavasz után Oravecz György zongoraművész koncertje	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	600 Ft, 60+ kártyával: 300 Ft	Őrmezei Közösségi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007, 310-0644 telefonszámon	
június 3. péntek	18.00-19.30	Három tenor és egy szoprán - az Opera Nagykövete program keretében Ardó Mária operaénekes és vendégének műsora	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	
június 4. szombat	Találkozó 9:00 Margit- híd szigeti lejárónál	Margit- szigeti séta és a Viztorony látogatása	Margit-sziget 3-4 km	800 Ft	CAOLA- ALFA SE Soltész Ferencné	06 70 572-0184	túra időjárás függvényében változhat
június 4. szombat	12.00-13.00	60+Médiaműhely rádiósainak magazinnűsora a Civil Rádióban új adás	Civil Rádió FM 98.0		Kéri Juli 60+ Program önkéntes Újbuda 60+ Médiaműhely	06 30 453-8755	
június 5. vasárnap	Találkozó: 7.20 Széll Kálmán tér, metró	60+ természetjárás	Budai hegység, Normafa - János h. - Makkosmária - Budakeszi 12 km	ingyenes	Kremzer Ferenc (Olajipari Tb SE)	06 30 560-8042	
június 5. vasárnap	Találkozó: 8.00 Stadionok Volán pu.	60+ természetjárás	Mátra hg., Gyöngyös - Lajosháza kiszonattal - Galya tető (kilátó) 8 km, 300 m	ingyenes	Somóczi Szilvia (CAOLA)	06 30 340-3490	Előzetes jelentkezést kér!

június 5. vasárnap	08.00-09.00	Katolikus Szentmise	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	ingyenes	Morus Szent Tamás Egyesület		Kelenföldi Szent Gellért plébánia felügyelete mellett
június 5. vasárnap	10.00-12.00	Református Istentisztelet	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	ingyenes	Őrmezői Református Misszió	780-6083	Lelkipásztor: Faragó Dávid
június 6. hétfő	09.00-09.50	Hahota jóga	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Budapest Bölcső u 3.	ingyenes	Domján Ferenc 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
június 6. hétfő	09.00-10.00	Szenior torna	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	1300 Ft/alkalom vagy 11000 Ft/hó	Őrmezei Közösségi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007, 310-0644 telefonszámon	Megelőző rekreációs (tartásjavító) torna vezet: Nádai Krisztina
június 6. hétfő	10.00-10.30	3-1-2 meridiántorna	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	ingyenes	Őrmezei Közösségi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007, 310-0644 telefonszámon	Egészségmegőrzés tradicionális kínai gyakorlatokkal, vezet: Baloghné Gabi
június 6. hétfő	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Budapest Bölcső u 3.	ingyenes	Sancz Klára Lujza 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
június 6. hétfő	10.00-11.00	Zumba light	Gazdagréti Közösségi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	5000 Ft/10 alkalom, 1000 Ft/5 alkalom	Gazdagréti Közösségi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	latin mozgás
június 6. 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	
június 6. hétfő	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Budapest Bölcső u 3.	ingyenes	Sancz Klára Lujza 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
június 6. hétfő	11.00-12.00	Zumba light	Gazdagréti Közösségi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	5000 Ft/10 alkalom, 1000 Ft/5 alkalom	Gazdagréti Közösségi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	latin mozgás
június 6. hétfő	13.00-14.00	Pilates	Gazdagréti Közösségi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	5000 Ft/10 alkalom, 1000 Ft/5 alkalom	Gazdagréti Közösségi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Pilates és intim torna szakképzett oktatóval
június 6. hétfő	13.00-14.00	Relaxáció kezdő	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Budapest Bölcső u 3.	ingyenes	Újbudai Szenior Programközpont	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	

június 6. hétfő	14.00-15.00	Relaxáció haladó	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Budapest Bölcse u 3.	ingyenes	Újbudai Szenior Programközpont	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
június 6. hétfő	14.00-16.00	Életet az éveknél - 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	
június 6. hétfő	Találkozó: 15.30 Albertfalvi Közösségi Ház Gyékényes u. 45-47.	60+ Gyalogló Program Kisközösségi Gyaloglás Albertfalva	Albertfalva	ingyenes	Habán Ildikó és Molnár Vilmosné 60+ Program önkéntesek	haban.ildiko1@ gmail.com vagy 06 30 202-0190	15-20 perc, emelkedő nélkül. Lassú tempó, szükség szerinti szünetek tartásával. Eső, csúszós idő esetén a gyaloglás elmarad!
június 6. hétfő	15.30	Rejtvényfejtő Klub	Polgármesteri Hivatal külön helyiségében (1113 Bp., Zsombolyai u. 5. alagsor 1.)	ingyenes	Gabonyi Erika Újbuda Önkormányzata	372-3482	
június 6. hétfő	16.00-19.00	Korongozás	Szenior Művészeti Alkotóház 1112 Budapest, Kérő u. 3.	600 Ft, 60+ kártyával: 300 Ft	Órmezei Közösségi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007, 310-0644 telefonszámon	vezeti: Bölcs Gabriella oktató
június 6. hétfő	17.00-18.00	Keresztrejtvényfejtők Klubja	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	
június 7. kedd	09.00-09.50	Hahota jóga	Bikás park a kutyafuttató és a domb közötti füves területen, a sportpálya mellett	ingyenes	Király Vilma 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
június 7. 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.
június 7. 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	

június 7. 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
június 7. kedd	10.45-12.15	60+ Mentálhigiénés Program Téma: Jól működő párkapcsolat időskorban	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Budapest Bölcső u 3.	ingyenes	Újbudai Szenior Programközpont	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
június 7. kedd	12.30-13.30	Angol társalgási klub	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Budapest Bölcső u 3.	ingyenes	Reid Augusztá 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
június 7. kedd	13.00-17.00	Házhoz jön az opera; filmvetítés	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	
június 7. 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	
június 7. 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
június 7. kedd	16.00-19.00	Kerámia	Szenior Művészeti Alkotóház 1112 Budapest, Kérő u. 3.	600 Ft, 60+ kártyával: 300 Ft	Őrmezei Közösségi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007, 310-0644 telefonszámon	vezeti: Preisinger Zsuzsa művésztanár
június 8. szerda	Találkozó: 7.30 fogaskerekű városmajori végáll.	60+ természetjárás	Budai-hegység	ingyenes	Kremzer Ferenc (Olajipari Tb SE)	06 30 560-8042	
június 8. szerda	Találkozó: 8.30 Széll Kálmán tér, 6-os villamos	60+ természetjárás	Budai-hegység közepesen nehéz túra	ingyenes	Somóczy Szilvia (CAOLA)	06 30 340-3490	Előzetes jelentkezést kér!

június 8. szerda	Találkozó: 9.00 Bikás park Vahot és Bártfai utca sarkán található szürke épületnél (közterület- felügyelők épülete)	60+ Gyalogló Program Kisközösségi Gyaloglás Kelenföld	Kelenföld	ingyenes	Kassai Mihályné 60+ Program önkéntes	kasari37@gmail.com	két kör (1600 m) gyaloglása, emelkedő nélkül. Tempó igény szerint, inkább lassú. Zivatar, felhőszakadás esetén a gyaloglás elmarad!
június 8. szerda	09.00-10.00	Szenior torna	Órmezei Közösségi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	1300 Ft/alkalom vagy 11000 Ft/hó	Órmezei Közösségi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007, 310-0644 telefonszámon	Megelőző rekreációs (tartásjavító) torna vezető: Nádai Krisztina
június 8. szerda	09.30-10.30	Német társalgási klub	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Budapest Bölcso u 3.	ingyenes	Adolffné Szederjei Ágnes 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
június 8. szerda	10.00-10.30	3-1-2 meridiántorna	Órmezei Közösségi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	ingyenes	Órmezei Közösségi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007, 310-0644 telefonszámon	Egészségmegőrzés tradicionális kínai gyakorlatokkal, vezető: Balogné Gabi
június 8. szerda	10.00-10.30	3-1-2 meridiántorna	Feneketlen-tó Kómaci szobor	ingyenes	Szentgyörgyi Tamás 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
június 8. 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	
június 8. szerda	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Budapest Bölcso u 3.	ingyenes	Szentgyörgyi Tamás 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
június 8. szerda	12.00-13.00	Pilates	Gazdagréti Közösségi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	5000 Ft/10 alkalom, 1000 Ft/5 alkalom	Gazdagréti Közösségi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Pilates és intim torna szakképzett oktatóval
június 8. szerda	13.00-14.00	Pilates	Gazdagréti Közösségi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	5000 Ft/10 alkalom, 1000 Ft/5 alkalom	Gazdagréti Közösségi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Pilates és intim torna szakképzett oktatóval



június 8. szerda	14.00-15.30	"Országjárás az Ezüstnet Egyesülettel" előadás-válogatás Mátyás templom Budapest Esztergomi Bazilika	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Budapest Bölcső u 3.	ingyenes	Ezüstnet Egyesület	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372 4636 telefonszámon	
június 8. 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	14.00-15.00 óra között egy óra tanulás Bridzsről Tichy-Rács József oktatóval
június 8. szerda	15.00-16.00	Zumba light	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	5000 Ft/10 alkalom, 1000 Ft/5 alkalom	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	latin mozgás
június 8. 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	
június 8. 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	
június 8. szerda	18.00-19.00	Antik varrógépek a "legek" birodalmából 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	
június 9. csütörtök	Találkozó: 9.00 Bikás park Vahot és Bártfai utca sarkán található szürke épületnél (közterület-felügyelők épülete)	60+ Gyalogló Program Kisközösségi Gyaloglás Kelenföld	Kelenföld	ingyenes	Kassai Mihályné 60+ Program önkéntes	kasari37@gmail.com	két kör (1600 m) gyaloglása, emelkedő nélkül. Tempó igény szerint, inkább lassú. Zivatar, felhőszakadás esetén a gyaloglás elmarad!
június 9. csütörtök	Találkozó: 9.15 Bikás Park metró megállónál (közlekedés autóbusszal)	Budatétényi Rózsakert látogatása	Budapest, Nagytétényi út 188. kapu bejáratnál	ingyenes	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 kb 10.00-11.00 óráig tart

június 9. csütörtök	13.00-17.00	Séta a Corvinus egyetem botanikus kertjében	USZOSZ Keveháza Idősek Klubja 1116 Bp, Keveháza u.6.	ingyenes	Szabó Imréné Keveháza Idősek klubja	06 1 786-6325	Indulás: Keveháza Ik.-tól 1119, Bp. Keveháza u.6. telefonos jelentkezés szükséges
június 9. 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	
június 9. csütörtök	15.00-17.00	"Mire figyeljünk nyáron, és mik a biztonságos nyaralás legalapvetőbb szabályai?"	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	
június 9. 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	
június 9. csütörtök	18.00-21.30	Filmklub	USZOSZ Szentimreváros Idősek Klubja 1113 Bp., Bocskai út 43-45.	ingyenes	Törökné Jordán Katalin	tjkatalin@gmail.com	
június 10. 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, 310-0644 telefonszámon	Megelőző rekreációs (tartásjavító) torna vezet: Nádai Krisztina
június 10. 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, 310-0644 telefonszámon	Egészségmegőrzés tradicionális kínai gyakorlatokkal, vezet: Baloghné Gabi
június 10. péntek	10.00-11.00	Zumba light	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	5000 Ft/10 alkalom, 1000 Ft/5 alkalom	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	latin mozgás
június 10. péntek	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Budapest Bölcső u 3.	ingyenes	Szentes Rezső 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
június 10. péntek	Találkozó: 10.45 az épület előtt	Magyar Tudományos Akadémia (Széchenyi tér) megtekintése		ingyenes	Bán Andrásné (CAOLA)	06 70 388-9463	Előzetes jelentkezést kér! (a létszám korlátozott: maximum 36 fő!)
június 10. péntek	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Budapest Bölcső u 3.	ingyenes	Szentes Rezső 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	

június 10. péntek	11.00-12.00	Zumba light	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	5000 Ft/10 alkalom, 1000 Ft/5 alkalom	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	latin mozgás
június 10. péntek	18.00-19.00	A Kelenvölgyi Festőiskola évadzáró kiállításának megnyitója	Kelenvölgyi Községi Ház	ingyenes	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	A kiállítást megnyitja Gyimesi László író, költő. A kiállítás június 24-ig látogatható a programok függvényében.
június 11. szombat	Találkozó: 7.45 Batthyány tér HÉV	60+ természetjárás	Pilis hg., Dobogókő - Két bükkfa ny. Pilis ny. - Vaskapu vgy. - Pilisszentkereszt 12 km, 250 m	ingyenes	Méri Sándorné (CAOLA)	06 30 549-8457	
június 11. szombat	10.00-22.00	Albertfalvi mustra egész napos kulturális-családi rendezvény	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	
június 11. szombat	19.00-20.30	Generációk Színháza Mozart: Bastien & Bastienne A Commedia 2000 és a Tarka Színpad előadása	Órmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	600 Ft, 60+ kártyával: 300 Ft	Órmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007, 310-0644 telefonszámon	
június 12. vasárnap	Találkozó: 7.20 Széll Kálmán tér, metró	60+ természetjárás	Budai hegység, Máriaremete - Hét lyuk hg. - Zsíros h. - Nagyszénás - Kutya h. - Nagykovácsi	ingyenes	Kremzer Ferenc (Olajipari Tb SE)	06 30 560-8042	
június 12. vasárnap	08.00-09.00	Katolikus Szentmise	Órmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	ingyenes	Morus Szent Tamás Egyesület		Kelenföldi Szent Gellért plébánia felügyelete mellett
június 12. vasárnap	10.00-12.00	Református Istentisztelet	Órmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	ingyenes	Órmezei Református Misszió	780-6083	Lelkipásztor: Faragó Dávid
június 13. hétfő	09.00-09.50	Hahota jóga	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Budapest Bölcso u 3.	ingyenes	Domján Ferenc 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
június 13. hétfő	09.00-10.00	Szenior torna	Órmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	1300 Ft/alkalom vagy 11000 Ft/hó	Órmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007, 310-0644 telefonszámon	Megelőző rekreációs (tartásjavító) torna vezet: Nádai Krisztina
június 13. hétfő	10.00-10.30	3-1-2 meridiántorna	Órmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	ingyenes	Órmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007, 310-0644 telefonszámon	Egészségmegőrzés tradicionális kínai gyakorlatokkal, vezet: Balogné Gabi

június 13. hétfő	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Budapest Bölcso u 3.	ingyenes	Sancz Klára Lujza 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
június 13. hétfő	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Budapest Bölcso u 3.	ingyenes	Sancz Klára Lujza 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
június 13. hétfő	13.00-14.00	Zumba light	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	5000 Ft/10 alkalom, 1000 Ft/5 alkalom	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	latin mozgás
június 13. hétfő	13.00-14.00	Zumba light	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	5000 Ft/10 alkalom, 1000 Ft/5 alkalom	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	latin mozgás
június 13. hétfő	13.00-14.00	Pilates	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	5000 Ft/10 alkalom, 1000 Ft/5 alkalom	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Pilates és intim torna szakképzett oktatóval
június 13. hétfő	13.00-14.00	Relaxáció kezdő	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Budapest Bölcso u 3.	ingyenes	Újbudai Szenior Programközpont	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
június 13. hétfő	14.00-15.00	Relaxáció haladó	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Budapest Bölcso u 3.	ingyenes	Újbudai Szenior Programközpont	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
június 13. hétfő	Találkozó: 15.30 Albertfalvi Közösségi Ház Gyékenyes u. 45-47.	60+ Gyalogló Program Kisközösségi Gyaloglás Albertfalva	Albertfalva	ingyenes	Habán Ildikó és Molnár Vilmosné 60+ Program önkéntesek	haban.ildiko1@ gmail.com vagy 06 30 202-0190	15-20 perc, emelkedő nélkül. Lassú tempó, szükség szerinti szünetek tartásával. Eső, csúszós idő esetén a gyaloglás elmarad!
június 13. hétfő	16.00-19.00	Korongozás	Szenior Művészeti Alkotóház 1112 Budapest, Kérő u. 3.	600 Ft, 60+ kártyával: 300 Ft	Órmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007, 310-0644 telefonszámon	vezeti: Bölcso Gabriella oktató
június 14. kedd	09.00-09.50	Hahota jóga	Bikás park a kutyafuttató és a domb közötti füves területen, a sportpálya mellett	ingyenes	Király Vilma 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
június 14. 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.

június 14. kedd	10.00-12.00	60+ 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	
június 14. 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
június 14. kedd	12.30-13.30	Angol társalgási klub	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Budapest Bölcső u 3.	ingyenes	Reid Augusztá 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
június 14. 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	
június 14. kedd	14.00-17.00	60+ Fotókör Burkus Alexandra: Időutazás c. kiállításának megnyitója	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Áment Zsóka 60+ Program önkéntes Újbuda 60+ Médiaműhely	06 70 261-0369	
június 14. 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
június 14. kedd	18.00-19.00	Zsolti bácsi konyhája	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	
június 15. szerda	Találkozó: 7.30 fogaskerekű városmajori végáll.	60+ természetjárás	Budai-hegység	ingyenes	Kremzer Ferenc (Olajipari Tb SE)	06 30 560-8042	
június 15. szerda	Találkozó: 9.00 Bikás park Vahot és Bártfai utca sarkán található szürke épületnél (közterület- felügyelők épülete)	60+ Gyalogló Program Kisközösségi Gyaloglás Kelenföld	Kelenföld	ingyenes	Kassai Mihályné 60+ Program önkéntes	kasari37@gmail.com	két kör (1600 m) gyaloglása, emelkedő nélkül. Tempó igény szerint, inkább lassú. Zivatar, felhőszakadás esetén a gyaloglás elmarad!

június 15. szerda	09.00-10.00	Szenior torna	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	1300 Ft/alkalom vagy 11000 Ft/hó	Őrmezei Közösségi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007, 310-0644 telefonszámon	Megelőző rekreációs (tartásjavító) torna vezet: Nádai Krisztina
június 15. szerda	09.30-10.30	Német társalgási klub	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Budapest Bölcső u 3.	ingyenes	Adolffné Szederjei Ágnes 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
június 15. szerda	10.00-10.30	3-1-2 meridiántorna	Feneketlen-tó Kómaci szobor	ingyenes	Szentgyörgyi Tamás 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
június 15. szerda	10.00-10.30	3-1-2 meridiántorna	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	ingyenes	Őrmezei Közösségi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007, 310-0644 telefonszámon	Egészségmegőrzés tradicionális kínai gyakorlatokkal, vezet: Baloghné Gabi
június 15. 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	
június 15. szerda	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Budapest Bölcső u 3.	ingyenes	Szentgyörgyi Tamás 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
június 15. szerda	12.00-13.00	Pilates	Gazdagréti Közösségi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	5000 Ft/10 alkalom, 1000 Ft/5 alkalom	Gazdagréti Közösségi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Pilates és intim torna szakképzett oktatóval
június 15. szerda	13.00-14.00	Pilates	Gazdagréti Közösségi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	5000 Ft/10 alkalom, 1000 Ft/5 alkalom	Gazdagréti Közösségi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Pilates és intim torna szakképzett oktatóval
június 15. szerda	13.30-15.30	Dietetikai tanácsadás	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Budapest Bölcső u 3.	ingyenes	Újbudai Szenior Programközpont	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	Előzetes jelentkezéshez kötött! Személyes tanácsadás táplálkozásról
június 15. szerda	14.00-15.00	Duna-Ipoly Nemzeti Park előadása Interaktív előadás a helyi termékek szerepéről, Nemzeti Parki Termék Védjegyről	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Budapest Bölcső u 3.	Ingyenes	Duna-Ipoly Nemzeti Park Igazgatósága	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
június 15. szerda	15.00-16.00	Zumba light	Gazdagréti Közösségi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	5000 Ft/10 alkalom, 1000 Ft/5 alkalom	Gazdagréti Közösségi 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

június 15. 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 tiszai.annamaria@ ujbuda.hu, mobil: 06 20 261-0057	14.00-15.00 óra között egy óra tanulás Bridzsről Tichy-Rács József oktatóval
június 15. szerda	16.00-17.30	Albertfalvi Polgárok Köre	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	
június 15. szerda	17.30-19.00	AKH Videostúdió	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	
június 16. csütörtök	Találkozó: 9.00 Bikás park Vahot és Bártfai utca sarkán található szürke épületnél (közterület- felügyelők épülete)	60+ Gyalogló Program Nagyközösségi Gyaloglás	Bikás park	ingyenes		minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
június 16. csütörtök	14.00-17.00	Alkotóműhely: textil szívek készítése	USZOSZ Keveháza Idősek klubja 1116 Bp., Keveháza u.6.	ingyenes	Keveháza Idősek klubja Szabó Imréné	06 1 786-6325	anyagot biztosítunk
június 16. 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	
június 16. csütörtök	15.00-17.00	Alkotóműhely papírrózsák készítése	USZOSZ Gazdagréti Idősek Klubja 1118. Bp., Gazdagréti tér 1.	ingyenes	Fábián-Lakos Beáta gondozónő	minden hétköznap 8.00-16.00 óra között a 786-6084 telefonszámon	
június 16. 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	
június 17. péntek	09.00-10.00	Szenior torna	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	1300 Ft/alkalom vagy 11000 Ft/hó	Őrmezei Közösségi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007, 310-0644 telefonszámon	Megelőző rekreációs (tartásjavító) torna vezet: Nádai Krisztina

június 17. péntek	10.00-10.30	3-1-2 meridiántorna	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	ingyenes	Őrmezei Közösségi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007, 310-0644 telefonszámon	Egészségmegőrzés tradicionális kínai gyakorlatokkal, vezeti: Baloghné Gabi
június 17. péntek	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Budapest Bölcső u 3.	ingyenes	Szentes Rezső 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
június 17. péntek	10.00-11.00	Zumba light	Gazdagréti Közösségi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	5000 Ft/10 alkalom, 1000 Ft/5 alkalom	Gazdagréti Közösségi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	latin mozgás
június 17. péntek	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Budapest Bölcső u 3.	ingyenes	Szentes Rezső 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
június 17. péntek	11.00-12.00	Zumba light	Gazdagréti Közösségi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	5000 Ft/10 alkalom, 1000 Ft/5 alkalom	Gazdagréti Közösségi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	latin mozgás
június 17. péntek	12.15-13.45	60+ Mentálhigiénés Program Téma: Jól működő párkapcsolat időskorban	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Budapest Bölcső u 3.	ingyenes	Újbudai Szenior Programközpont	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
június 17. péntek	18.00-19.00	Kelenvölgy története (helytörténeti előadás)	Kelenvölgyi Közösségi Ház	ingyenes	Kelenvölgyi Közösségi Ház	424-5363	Sturdik Miklós helytörténeti előadása, sok régifotóval. Az előadás témája Kelenvölgy és Budafok.
június 17. péntek	18.00-19.00	"Illanások" A Kelenvölgyi Festőiskola év végi közös tárlata.	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	ingyenes	Őrmezei Közösségi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007, 310-0644 telefonszámon	Megtekinthető egész nyáron nyitvatartási időben.
június 18. szombat	Találkozó 9:00 Fogaskerekű Városmajori végállomásnál	Séta a Jókai kertben 2-3 km	Budai-hegység	Belépő 500Ft	CAOLA- ALFA SE Bán Andrásné	06 70 388-9463	túra időjárás függvényében változhat
június 18. szombat	12.00-13.00	60+Médiaműhely rádiósainak magazinműsora a Civil Rádióban ismétlés	Civil Rádió FM 98.0		Kéri Juli 60+ Program önkéntes Újbuda 60+ Médiaműhely	06 30 453-8755	
június 18. szombat	19.00-20.00	Aldebaran Kompania évváró flamenco estje	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	Belépődíj: 1000 Ft	Őrmezei Közösségi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007, 310-0644 telefonszámon	Az estét tánczással zárják, ahol a nézők bekapcsolódhatnak a flamenco mozgásvilágába.



június 19. vasárnap	08.00-09.00	Katolikus Szentmise	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	ingyenes	Morus Szent Tamás Egyesület		Kelenföldi Szent Gellért plébánia felügyelete mellett
június 19. vasárnap	10.00-12.00	Református Istentisztelet	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	ingyenes	Őrmezei Református Misszió	780-6083	Lelkipásztor: Faragó Dávid
június 20. hétfő	09.00-09.50	Hahota jóga	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Budapest Bölcső u. 3.	ingyenes	Domján Ferenc 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
június 20. hétfő	09.00-10.00	Szenior torna	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	1300 Ft/alkalom vagy 11000 Ft/hó	Őrmezei Közösségi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007, 310-0644 telefonszámon	Megelőző rekreációs (tartásjavító) torna vezető: Nádai Krisztina
június 20. hétfő	10.00-10.30	3-1-2 meridiántorna	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	ingyenes	Őrmezei Közösségi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007, 310-0644 telefonszámon	Egészségmegőrzés tradicionális kínai gyakorlatokkal, vezető: Baloghné Gabi
június 20. hétfő	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Budapest Bölcső u. 3.	ingyenes	Sancz Klára Lujza 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
június 20. hétfő	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Budapest Bölcső u. 3.	ingyenes	Sancz Klára Lujza 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
június 20. hétfő	13.00-14.00	Zumba light	Gazdagréti Közösségi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	5000 Ft/10 alkalom, 1000 Ft/5 alkalom	Gazdagréti Közösségi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	latin mozgás
június 20. hétfő	13.00-14.00	Zumba light	Gazdagréti Közösségi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	5000 Ft/10 alkalom, 1000 Ft/5 alkalom	Gazdagréti Közösségi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	latin mozgás
június 20. hétfő	13.00-14.00	Pilates	Gazdagréti Közösségi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	5000 Ft/10 alkalom, 1000 Ft/5 alkalom	Gazdagréti Közösségi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Pilates és intim torna szakképzett oktatóval
június 20. hétfő	13.00-14.00	Relaxáció kezdő	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Budapest Bölcső u. 3.	ingyenes	Újbudai Szenior Programközpont	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
június 20. hétfő	14.00-15.00	Relaxáció haladó	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Budapest Bölcső u. 3.	ingyenes	Újbudai Szenior Programközpont	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	

június 20. hétfő	Találkozó: 15.30 Albertfalvi Közösségi Ház Gyékényes u. 45-47.	60+ Gyalogló Program Kisközösségi Gyaloglás Albertfalva	Albertfalva	ingyenes	Habán Ildikó és Molnár Vilmosné 60+ Program önkéntesek	haban.ildiko1@ gmail.com vagy 06 30 202-0190	15-20 perc, emelkedő nélkül. Lassú tempó, szükség szerinti szünetek tartásával. Eső, csúszós idő esetén a gyaloglás elmarad!
június 20. hétfő	16.00-19.00	Korongozás	Szenior Művészeti Alkotóház 1112 Budapest, Kérő u. 3.	600 Ft, 60+ kártyával: 300 Ft	Órmezei Közösségi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007, 310-0644 telefonszámon	vezeti: Bölcs Gabriella oktató
június 21. kedd	Találkozás: 8.00 Újbuda Központ 4-es villamos megállójában	Gyógynövényismereti kirándulás Királyréten, kisvasutazással egybekötve			Duna-Ipoly Nemzeti Park Igazgatósága	jelentkezés: 06 30 408 - 4370, sashegy@dinpig.hu vagy minden hétköznap az Újbudai Szenior Programközpontban (cím: 1117 Bp., Bölcső u. 3., tel.: 372 4636)	Előzetes jelentkezéshez kötött!
június 21. kedd	09.00-09.50	Hahota jóga	Bikás park a kutyafuttató és a domb közötti füves területen, a sportpálya mellett	ingyenes	Király Vilma 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
június 21. 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 tizsai.annamaria@ ujbuda.hu, mobil: 06 20 261-0057	Ajánlott könnyű kis papucsot vagy tornacipőt hozni, lezser ruha ajánlott.
június 21. 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 tizsai.annamaria@ ujbuda.hu, mobil: 06 20 261-0057	a résztvevők maguk döntenek, milyen játékot választanak a találkozón
június 21. kedd	12.30-13.30	Angol társalgási klub	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Budapest Bölcső u. 3.	ingyenes	Reid Augusztá 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	

június 21. 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 tiszai.annamaria@ ujbuda.hu, mobil: 06 20 261-0057	A szakmai foglalkozást Fülel Viola logopédus tartja
június 22. szerda	Találkozó: 7.30 fogaskerekű városmajori végáll.	60+ természetjárás	Budai-hegység	ingyenes	Kremzer Ferenc (Olajipari Tb SE)	06 30 560-8042	
június 22. szerda	Találkozó: 9.00 Bikás park Vahot és Bártfai utca sarkán található szürke épületnél (közterület- felügyelők épülete)	60+ Gyalogló Program Kisközösségi Gyaloglás Kelenföld	Kelenföld	ingyenes	Kassai Mihályné 60+ Program önkéntes	kasari37@gmail.com	két kör (1600 m) gyaloglása, emelkedő nélkül. Tempó igény szerint, inkább lassú. Zivatar, felhőszakadás esetén a gyaloglás elmarad!
június 22. szerda	09.00-10.00	Szenior torna	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	1300 Ft/alkalom vagy 11000 Ft/hó	Őrmezei Közösségi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007, 310-0644 telefonszámon	Megelőző rekreációs (tartásjavító) torna vezet: Nádai Krisztina
június 22. szerda	09.30-10.30	Német társalgási klub	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Budapest Bölcső u 3.	ingyenes	Adolffné Szederjei Ágnes 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
június 22. szerda	10.00-10.30	3-1-2 meridiántorna	Feneketlen-tó Kómaci szobor	ingyenes	Szentgyörgyi Tamás 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
június 22. szerda	10.00-10.30	3-1-2 meridiántorna	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	ingyenes	Őrmezei Közösségi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007, 310-0644 telefonszámon	Egészségmegőrzés tradicionális kínai gyakorlatokkal, vezet: Balogné Gabi
június 22. szerda	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Budapest Bölcső u 3.	ingyenes	Szentgyörgyi Tamás 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
június 22. szerda	12.00-13.00	Pilates	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	Pilates és intim torna szakképzett oktatóval

június 22. szerda	13.00-14.00	Pilates	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	Pilates és intim torna szakképzett oktatóval
június 22. 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 tizsai.annamaria@ ujbuda.hu, mobil: 06 20 261-0057	14.00-15.00 óra között egy óra tanulás Bridzsről Tichy-Rács József oktatóval
június 22. szerda	14.00-17.00	Filmvetítés Kepes András Világfalu	USZOSZ Szentimreváros Idősek Klubja 1113 Bp., Bocskai út 43-45.	ingyenes	Polgár Tiborné USZOSZ	789-3022 polgar.tiborne @uszosz.ujbuda.hu	
június 22. szerda	16.00-18.00	"Aranykor felé" Meghívott előadó: prof. dr. Kiss István	Újbudai Szociális Szolgálat Demens Klub 1119 Budapest Keveháza u. 6.	ingyenes	Benkó Erzsébet klubvezető	minden hétköznap 08.00-16-00 óráig a 06 70 492-0408-as telefonszámon lehet	Sok hasznos információ az idős korral kapcsolatban. Kérdések/válaszok igény szerint.
június 22. szerda	18.30-21.00	Női Sarok - A nők és a testedzés	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	
június 23. csütörtök	Találkozó: 9.00 Bikás park Vahot és Bártfai utca sarkán található szürke épületnél (közterület- felügyelők épülete)	60+ Gyalogló Program Kisközösségi Gyaloglás Kelenföld	Kelenföld	ingyenes	Kassai Mihályné 60+ Program önkéntes	kasari37@gmail.com	két kör (1600 m) gyaloglása, emelkedő nélkül. Tempó igény szerint, inkább lassú. Zivatar, felhőszakadás esetén a gyaloglás elmarad!
június 23. csütörtök	15.00-17.00	Számítástechnika a mindennapokban (biztonságos mentés)	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
június 23. csütörtök	13.00 -17.00	Opera mesék: Hári János	USZOSZ Keveháza Idősek klubja 1116 Bp., Keveháza u.6.	ingyenes	Keveháza Idősek klubja Szabó Imréné	06 1 786-6325	Kodály Zoltán daljátékának megismerése

június 23. csütörtök	13.00-17.00	Illúzió kiállítás	USZOSZ Albertfalva Idősek Klubja 1116 Bp., Kisújszállás u. 10.	ingyenes	Pap-Dávid Anna Albertfalva Idősek Klubja	06 70 492 0414	
június 24. péntek	09.00-10.00	Szenior torna	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	1300 Ft/alkalom vagy 11000 Ft/hó	Őrmezei Közösségi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007, 310-0644 telefonszámon	Megelőző rekreációs (tartásjavító) torna vezető: Nádai Krisztina
június 24. péntek	10.00-10.30	3-1-2 meridiántorna	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	ingyenes	Őrmezei Közösségi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007, 310-0644 telefonszámon	Egészségmegőrzés tradicionális kínai gyakorlatokkal, vezető: Baloghné Gabi
június 24. péntek	10.00-11.00	Zumba light	Gazdagréti Közösségi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	5000 Ft/10 alkalom, 1000 Ft/5 alkalom	Gazdagréti Közösségi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	latin mozgás
június 24. péntek	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Budapest Bölcső u 3.	ingyenes	Szentes Rezső 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
június 24. péntek	11.00-12.00	Zumba light	Gazdagréti Közösségi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	5000 Ft/10 alkalom, 1000 Ft/5 alkalom	Gazdagréti Közösségi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	latin mozgás
június 24. péntek	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Budapest Bölcső u 3.	ingyenes	Szentes Rezső 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
június 25 szombat	Találkozó 10:00 Árpád-híd HÉV megálló	Múzeumlátogatás Varga Imre Gyűjtemény és Vendéglátóipari Múzeum látogatás vezetéssel		Nyugdíjas: 1100Ft 70 év felett: 200Ft	CAOLA- ALFA SE Hattyárné Hidas Zsuzsa	06 30 352-2694	túra időjárás függvényében változhat
június 26. vasárnap	Találkozó: 7.40 Batthyány tér HÉV	60+ természetjárás	Pilis hg., Két bükkfa ny. - Pilis ny. - Klastrompuszta - Pilisszentkereszt 13 km, 300 m	ingyenes	Somóczi Szilvia (CAOLA)	06 30 340-3490	Előzetes jelentkezést kér!
június 26. vasárnap	08.00-09.00	Katolikus Szentmise	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	ingyenes	Morus Szent Tamás Egyesület		Kelenföldi Szent Gellért plébánia felügyelete mellett
június 26. vasárnap	10.00-12.00	Református Istentisztelet	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	ingyenes	Őrmezei Református Misszió	780-6083	Lelkipásztor: Faragó Dávid
június 27. hétfő	09.00-09.50	Hahota jóga	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Budapest Bölcső u 3.	ingyenes	Domján Ferenc 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	

június 27. hétfő	09.00-10.00	Szenior torna	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	1300 Ft/alkalom vagy 11000 Ft/hó	Őrmezei Közösségi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007, 310-0644 telefonszámon	Megelőző rekreációs (tartásjavító) torna vezető: Nádai Krisztina
június 27. hétfő	10.00-10.30	3-1-2 meridiántorna	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	ingyenes	Őrmezei Közösségi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007, 310-0644 telefonszámon	Egészségmegőrzés tradicionális kínai gyakorlatokkal, vezető: Baloghné Gabi
június 27. hétfő	10.00-11.00	Zumba light	Gazdagréti Közösségi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	5000 Ft/10 alkalom, 1000 Ft/5 alkalom	Gazdagréti Közösségi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	latin mozgás
június 27. hétfő	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Budapest Bölcső u 3.	ingyenes	Sancz Klára Lujza 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
június 27. hétfő	11.00-12.00	Zumba light	Gazdagréti Közösségi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	5000 Ft/10 alkalom, 1000 Ft/5 alkalom	Gazdagréti Közösségi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	latin mozgás
június 27. hétfő	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Budapest Bölcső u 3.	ingyenes	Sancz Klára Lujza 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
június 27. hétfő	13.00-14.00	Pilates	Gazdagréti Közösségi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	5000 Ft/10 alkalom, 1000 Ft/5 alkalom	Gazdagréti Közösségi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Pilates és intim torna szakképzett oktatóval
június 27. hétfő	13.00-14.00	Relaxáció kezdő	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Budapest Bölcső u 3.	ingyenes	Újbudai Szenior Programközpont	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
június 27. hétfő	14.00-15.00	Relaxáció haladó	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Budapest Bölcső u 3.	ingyenes	Újbudai Szenior Programközpont	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
június 27. hétfő	Találkozó: 15.30 Albertfalvi Közösségi Ház Gyékenyes u. 45-47.	60+ Gyalogló Program Kisközösségi Gyaloglás Albertfalva	Albertfalva	ingyenes	Habán Ildikó és Molnár Vilmosné 60+ Program önkéntesek	haban.ildiko1@ gmail.com vagy 06 30 202-0190	15-20 perc, emelkedő nélkül. Lassú tempó, szükség szerinti szünetek tartásával. Eső, csúszós idő esetén a gyaloglás elmarad!
június 27. hétfő	16.00-19.00	Korongozás	Szenior Művészeti Alkotóház 1112 Budapest, Kérő u. 3.	600 Ft, 60+ kártyával: 300 Ft	Őrmezei Közösségi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007, 310-0644 telefonszámon	vezető: Bölc Gabriella oktató

június 28. kedd	09.00-09.50	Hahota jóga	Bikás park a kutyafuttató és a domb közötti füves területen, a sportpálya mellett	ingyenes	Király Vilma 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
június 28. 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 tiszai.annamaria@ ujbuda.hu, mobil: 06 20 261-0057	Ajánlott könnyű kis papucsot vagy tornacipőt hozni, lezser ruha ajánlott.
június 28. kedd	10.00-11.30	" Séta az áram útján" Kultúrtörténeti séta a belvárosban	Elektrotechnikai Múzeum – Rákóczi út – Astoria –Madách tér – Dob utca – Elektrotechnikai Múzeum	Idegenvezetés: 1000 Ft/fő	Polgár Tiborné USZOSZ	789-3022 polgar.tiborne @uszosz.ujbuda.hu	Telefonos bejelentkezést kérünk június 20-ig!
június 28. 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 tiszai.annamaria@ ujbuda.hu, mobil: 06 20 261-0057	a résztvevők maguk döntik el, milyen játékot választanak a találkozón
június 28. kedd	12.30-13.30	Angol társalgási klub	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Budapest Bölcső u 3.	ingyenes	Reid Augusztá 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
június 28. 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 tiszai.annamaria@ ujbuda.hu, mobil: 06 20 261-0057	A szakmai foglalkozást Fülel Viola logopédus tartja
június 29. szerda	Találkozó: 7.30 fogaskerekű városmajori végáll.	60+ természetjárás	Budai-hegység	ingyenes	Kremzer Ferenc (Olajipari Tb SE)	06 30 560-8042	

június 29. szerda	Találkozó: 9.00 Bikás park Vahot és Bártfai utca sarkán található szürke épületnél (közterület- felügyelők épülete)	60+ Gyalogló Program Kisközösségi Gyaloglás Kelenföld	Kelenföld	ingyenes	Kassai Mihályné 60+ Program önkéntes	kasari37@gmail.com	két kör (1600 m) gyaloglása, emelkedő nélkül. Tempó igény szerint, inkább lassú. Zivatar, felhőszakadás esetén a gyaloglás elmarad!
június 29. szerda	09.00-10.00	Szenior torna	Órmezei Közösségi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	1300 Ft/alkalom vagy 11000 Ft/hó	Órmezei Közösségi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007, 310-0644 telefonszámon	Megelőző rekreációs (tartásjavító) torna vezető: Nádai Krisztina
június 29. szerda	09.30-10.30	Német társalgási klub	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Budapest Bölcső u 3.	ingyenes	Szántó Zsófia 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
június 29. szerda	10.00-10.30	3-1-2 meridiántorna	Órmezei Közösségi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	ingyenes	Órmezei Közösségi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007, 310-0644 telefonszámon	Egészségmegőrzés tradicionális kínai gyakorlatokkal, vezető: Balogné Gabi
június 29. szerda	10.00-10.30	3-1-2 meridiántorna	Feneketlen-tó Kómaci szobor	ingyenes	Szentgyörgyi Tamás 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
június 29. szerda	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Budapest Bölcső u 3.	ingyenes	Szentgyörgyi Tamás 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
június 29. szerda	12.00-13.00	Pilates	Gazdagréti Közösségi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	5000 Ft/10 alkalom, 1000 Ft/5 alkalom	Gazdagréti Közösségi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Pilates és intim torna szakképzett oktatóval
június 29. szerda	13.00-14.00	Pilates	Gazdagréti Közösségi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	5000 Ft/10 alkalom, 1000 Ft/5 alkalom	Gazdagréti Közösségi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Pilates és intim torna szakképzett oktatóval
június 29. szerda	13.30-15.30	Dietetikai tanácsadás	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Budapest Bölcső u 3.	ingyenes	Újbudai Szenior Programközpont	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	Előzetes jelentkezéshez kötött! Személyes tanácsadás táplálkozásról



június 29. 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 tiszai.annamaria@ ujbuda.hu, mobil: 06 20 261-0057	14.00-15.00 óra között egy óra tanulás Bridzsről Tichy-Rács József oktatóval
június 29. szerda	15.00-16.00	Zumba light	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	5000 Ft/10 alkalom, 1000 Ft/5 alkalom	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	latin mozgás
június 30. csütörtök	Találkozó: 9.00 Bikás park Vahot és Bártfai utca sarkán található szürke épületnél (közterület- felügyelő épülete)	60+ Gyalogló Program Nagyközségi Gyaloglás	Bikás park	ingyenes		minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
június 30. csütörtök	13.00 -17.00	Dunai hajókázás	USZOSZ Keveháza Idősek klubja 1116 Bp., Keveháza u.6.	ingyenes	Keveháza Idősek klubja Szabó Imréné	786-6325	Indulás: Keveháza Idősek Klubjától 1119 Bp., Keveháza u. 6. telefonos jelentkezés szükséges
június 30. csütörtök	15.00-17.00	Alkotóműhely (papírrózsák készítése)	USZOSZ Gazdagréti Idősek Klubja 1118. Bp., Gazdagréti tér 1.	ingyenes	Fábián-Lakos Beáta gondozónó	minden hétköznap 8.00-16.00 óra között a 786-6084 telefonszámon	