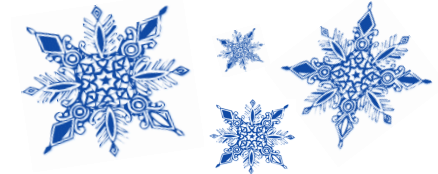




ÚJBUDA 60+ PROGRAM

2018. JANUÁR havi programlista



Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
<p>Számítógép- és internethasználat, valamint számítógép és okoseszközök (okostelefon, tablet) kezelésével kapcsolatos segítségnyújtás</p> <p>Újbudai Önkéntes Koordináció és Módszertani Központ (1112 Bp., Kérő utca 3.): Szerda 9.00-13.00 óra között: számítógépek használata, internetezési lehetőség segítséggel Péntek 9.00-13.00 óra között: számítógéphasználat, internetezési lehetőség Újbudai Senior Programközpont (1117 Bp., Bölcső utca 3.): Kedd 8.00-12.00 óra között: számítógépek használata, internetezési lehetőség segítséggel</p> <p>Csütörtök 8.00-12.00 óra között: számítógépek használata, internetezési lehetőség, saját lappal és okoseszközzel (táblagép/tablet és okostelefon) kapcsolatos segítségnyújtás</p>							
Előzetes egyeztetés alapján		Lelki segítő beszélgetések időseknek	Újbudai Senior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3. vagy Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes		minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	Különböző lelki problémával kapcsolatos személyes beszélgetések képzett önkéntesekkel. Előzetes jelentkezés szükséges!
minden nap	Találkozó: 14.00 Kérő u. 2. sz. társasház mellett	60+ Gyalogló Program Kisközösségi Gyaloglás Őrmező	Őrmező	ingyenes	Pázmándi Edit 60+ Program önkéntes		60 perc, emelkedő nincs, a séta lassú tempóban történik több megállással. Rossz idő esetén elmarad!

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
jan. 02.	kedd	09.00-10.00	Izületi torna Horváth Péter tanár vezetésével	Gazdagrét-Csikihegyek Általános Iskola 1118 Bp., Csikihegyek u. 13-15.	2500Ft/5 alk. 5000Ft/10 alk.	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között 372-4636 telefonszámon	
jan. 02.	kedd	09.00-10.00	Hahota jóga	Bikás park kék sportpálya melletti füves területen	ingyenes	Király Vilma 60+ Program önkéntes	06 20 9469-793	
jan. 02.	kedd	9.30-10.30	Angol társalgási klub középhaladó	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Dutka Imre 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
jan. 02.	kedd	10.00	A hónap alkotója: Tóth Ferenc: Fotómontázsok	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-67-88 telefonszámon	A tárlat január 31-ig látogatható nyitva tartási időben.
jan. 02.	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 204-67-88 telefonszámon	
jan. 02.	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 204-67-88 telefonszámon	
jan. 02.	kedd	14.00-19.00	Sakk Klub	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Sakk kedvelők klubja
jan. 02.	kedd	16.00-19.00	Kártya Klub	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	ingyenes	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	
jan. 03.	szerda	07.30	60+ természetjárás Találkozó: 7.30 Fogaskerekű városmajori végáll.	Budai-hegység	ingyenes	Thaly Emese (Olajipari Tb.SE)	227-4089	Előzetes jelentkezés szükséges!

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
jan. 03.	szerda	09.00	60+ Gyalogló Program Kisközösségi Gyaloglás Kelenföld	Kelenföld Találkozó: Bikás park Vahot és Bártfai utca sarkán található szürke épületnél (közterület-felülgelők épülete)	ingyenes	Várad Istvánné 60+ Program önkéntes	06 20 944-4378	Két kör (1600 m) gyaloglása, emelkedő nélkül. Tempó igény szerint, inkább lassú. Zivatar, felhősakadás esetén a gyaloglás elmarad!
jan. 03.	szerda	09.00-12.00	Kézimunka klub	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Nyugdíjas klub kézimunka tevékenység
jan. 03.	szerda	09.20	60+ természetjárás Találkozó: 9.20 Széll Kálmán tér, az óránál	Budai hegység, Gyalogtúra az időjárásnak megfelelően - helyszínen megbeszélve	ingyenes	Somóczy Szilvia (CAOLA)	06 30 340-3490	Előzetes jelentkezés szükséges (délután 16-19 óra között)!
jan. 03.	szerda	09.30-10.00	Német társalgási klub középhaladó	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Adolffyné Szederjei Ágnes 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
jan. 03.	szerda	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes	Baloghné Gabi 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
jan. 03.	szerda	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Kovács Erika 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
jan. 03.	szerda	12.00-13.00	Pilates	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	6000 Ft/10 alkalom, 1000 Ft/10 alk.	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Pilates szakképzett oktatóval
jan. 03.	szerda	13.00-14.00	Pilates	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	6000 Ft/10 alkalom, 1000 Ft/10 alk.	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Pilates szakképzett oktatóval

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
jan. 03.	szerda	14.00-15.00	Ízületi és gerinc torna	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	3800 Ft/4 alkalom 6800 Ft/8 alkalom	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Izületi és gerinctorna Nagy Katalin szakoktatóval
jan. 03.	szerda	14.00-18.00	„Délutáni” teázó	USZOSZ Kenderes Idős Klub 1116 Bp. Kenderes u. 4.	ingyenes	László Gábor klubvezető	minden hétköznap 8.00-16.00 óra között a 789-2055, 06 70 4920-397 telefonszámon	kártya és sakk klub, internet és könyvtárhasználat,
jan. 03.	szerda	16.00-17.00	Jogi tanácsadás	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	ingyenes	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	csak előzetes bejelentkezés alapján: 06 70 525-8748
jan. 03.	szerda	16.00-17.30	60+ Ezüstkar kórus próba	Lágymányosi Bárdos Lajos Két Tan. Nyelvű Ált. Iskola 1117 Bp., Baranyai u. 16-18.	ingyenes	Békés Gyöngyi	e-mail: gyongy.bekes@ gmail.com telefon: 06 30 408-0614 vagy 06 1 204-8379 esti órákban	Folyamatosan lehet csatlakozni
jan. 03.	szerda	16.00-17.30	Albertfalvai Polgárok Köre	Albertfalvai Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvai Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-67-88 telefonszámon	
jan. 03.	szerda	17.00 - 19.00	Horgoló Kör	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	300 Ft	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	
jan. 04.	csütörtök	09.00-10.00	Hahota jóga	Bikás park kék sportpálya melletti füves területen	ingyenes	Király Vilma 60+ Program önkéntes	06 20 9469-793	

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
jan. 04.	csütörtök	09.00-11.00	Eszperantó - kezdő, haladó	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-67-88 telefonszámon	
jan. 04.	csütörtök	09.00-12.30	Pilates torna	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	bérlet	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-67-88 telefonszámon	H1: 09.00, H2: 10.00, H2: 11.15
jan. 04.	csütörtök	09.45	látogatás idegenvezetéssel Találkozó: 9.45 templom előtt (Erzsébet híd, pesti hídfő)	Belvárosi plébániatemplom	részvételi díj: 1000 Ft	Hattyár Zsuzsa (CAOLA)	06 30 352-2694	Előzetes jelentkezés szükséges!
jan. 04.	csütörtök	14.00-19.00	Sakk Klub	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Sakk kedvelők klubja
jan. 04.	csütörtök	15.00-16.00	Meridián torna	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Idős torna
jan. 04.	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 204-67-88 telefonszámon	
jan. 04.	csütörtök	15.00-17.00	Szavak varázsa - irodalmi alkotóműhely	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-67-88 telefonszámon	

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
jan. 04.	csütörtök	15.00-17.00	Új Év, Új Élet (egy csésze tea mellett kötetlen beszélgetés, tervezés)	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	
jan. 04.	csütörtök	16.00-18.00	Horgász Klub	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	A Kelenvölgyi Kék-tó (HITEKA Horgász Egyesület) horgászainak összejövele
jan. 05.	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 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
jan. 05.	péntek	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes	Baloghné Gabi 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
jan. 05.	péntek	10.00-11.00	60+ Pilates (haladó)	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Kelenvölgyi Községi Ház	06 30 438-0156	
jan. 05.	péntek	10.00-11.00	Hahota jóga	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő utca 3.	ingyenes	Király Vilma 60+ Program önkéntes	06 20 9469-793	
jan. 05.	péntek	10.00-11.00	Zumba light	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	6000 Ft/10 alkalom, 1000 Ft/10 alk.	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	latin mozgás
jan. 05.	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 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
jan. 05.	péntek	11.00-12.00	Callanetics	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	1200 Ft	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	Alakformáló torna Foglalkozásvezető: Nagyné Tauzin Csilla
jan. 06.	szombat	09.00	60+ természetjárás Találkozó: 9.00, Széll Kálmán tér, 21-es busz	Budai hegység, Csillebérc - Végvári szikla - Makkosmária - Budakeszi, Táv: 6 km, Szint: 100 m	ingyenes	Kiss Robin (Műanyag SC)	06 30 978-7793	Előzetes jelentkezés szükséges!
jan. 07.	vasárnap	09.20	60+ természetjárás Találkozó: 9.20 Széll Kálmán tér, az óránál	Budai hegység, Gyalogtúra az időjárásnak megfelelően - helyszínen megbeszélve	ingyenes	Somóczy Szilvia (CAOLA)	06 30 340-3490	Előzetes jelentkezés szükséges (délután 16-19 óra között)!
jan. 08.	hétfő	09.00-10.00	Hahota jóga	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcso u. 3.	ingyenes	Lippai Erzsébet 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
jan. 08.	hétfő	09.00-10.00	Zenés Kímélő Torna	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	350 Ft tagoknak/alk.; 600Ft/alkalom	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Kímélő zenés torna Majorszky Klára szakoktatóval.
jan. 08.	hétfő	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcso u. 3.	ingyenes	Kovács Erika 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
jan. 08.	hétfő	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes	Baloghné Gabi 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
jan. 08.	hétfő	10.00-11.00	Zumba light	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	6000 Ft/10 alkalom, 1000 Ft/10 alk.	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	latin mozgás
jan. 08.	hétfő	10.00-12.30	Bridzs, rómi, rejtvény klub	Kelen Civil Közösségek Háza 1119 Bp., Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Kassai Mihályné, Sári 60+ Program önkéntes	A program ideje alatt a helyszínen, telefon 2066-840; e-mail: kelencivilkozosseg@ ujbuda.hu	a résztvevők maguk döntenek, melyik játékot választják bridzsoktató Tichy-Rács József
jan. 08.	hétfő	10.00-12.30	Keresztrejtvényfejtők Klubja	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-67-88 telefonszámon	
jan. 08.	hétfő	11.00-11.30	3-1-2 meridiántorna	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-67-88 telefonszámon	
jan. 08.	hétfő	11.00-12.00	Zumba light	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	6000 Ft/10 alkalom, 1000 Ft/10 alk.	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	latin mozgás
jan. 08.	hétfő	14.00-15.00	Ízületi és gerinc torna	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	3800 Ft/4 alkalom 6800 Ft/8 alkalom	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Ízületi és gerinctorna Nagy Katalin szakoktatóval
jan. 08.	hétfő	14.00-16.00	Együtt egymásért! - nyugdíjas klub	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-67-88 telefonszámon	

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
jan. 08.	hétfő	18.15-20.00	Kertbarát Kör	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	ingyenes	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	
jan. 09.	kedd	09.00-10.00	Eszperantó tanfolyam	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-67-88 telefonszámon	
jan. 09.	kedd	09.00-10.00	Hahota jóga	Bikás park kék sportpálya melletti füves területen	ingyenes	Király Vilma 60+ Program önkéntes	06 20 9469-793	
jan. 09.	kedd	09.00-10.00	Izületi torna Horváth Péter tanár vezetésével	Gazdagrét-Csíkihegyek Általános Iskola 1118 Bp., Csíkihegyek u. 13-15.	2500Ft/5 alk. 5000Ft/10 alk.	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között 372-4636 telefonszámon	
jan. 09.	kedd	9.30-10.30	Angol társalgási klub középhaladó	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Reid Augusztá 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
jan. 09.	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 204-67-88 telefonszámon	
jan. 09.	kedd	10.00-12.30	Tarokk, rómi, rejtvény klub	Kelen Civil Közösségek Háza 1119 Bp., Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Kassai Mihályné, Sári 60+ Program önkéntes	A program ideje alatt a helyszínen, telefon 2066-840; e-mail: kelencivilkozosseg@ ujbuda.hu	a résztvevők maguk döntenek, melyik játékot választják
jan. 09.	kedd	11.00-12.00	Angol társalgási klub kezdő	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Bujákiné Szántó Zsófia 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
jan. 09.	kedd	14.00	"Szülőföldem, Baranya..." Pálkásné Marika fotókiállításának megnyitója	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes	60+ Fotókör	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
jan. 09.	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 204-67-88 telefonszámon	
jan. 09.	kedd	14.00-18.00	Afázia Budai Tagozata	Kelen Civil Közösségek Háza 1119 Bp., Petzvál J. u. 42.		Szilágyi György önkéntessegítő	06 30 934- 8916	A beszédnehezítettek rehabilitációs önségítő csoportjának szakmai foglalkozását Medgyessy László, logopédus tartja alkalmanként
jan. 09.	kedd	14.00-19.00	Sakk Klub	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Sakk kedvelők klubja
jan. 09.	kedd	16.00-19.00	Kártya Klub	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	ingyenes	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	
jan. 10.	szerda	07.30	60+ természetjárás Találkozó: 7.30 Fogaskerekű városmajori végáll.	Budai-hegység	ingyenes	Thaly Emese (Olajipari Tb.SE)	227-4089	Előzetes jelentkezés szükséges!
jan. 10.	szerda	09.20	60+ természetjárás Találkozó: 9.20 Széll Kálmán tér, az óránál	Budai hegység, Gyalogtúra az időjárásnak megfelelően - helyszínen megbeszélve	ingyenes	Somóczi Szilvia (CAOLA)	06 30 340-3490	Előzetes jelentkezés szükséges (délután 16-19 óra között)!

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
jan. 10.	szerda	09.00	60+ Gyalogló Program Kisközösségi Gyaloglás Kelenföld	Kelenföld Találkozó: Bikás park Vahot és Bártfai utca sarkán található szürke épületnél (közterület-felügyelők épülete)	ingyenes	Váradi Istvánné 60+ Program önkéntes	06 20 944-4378	Két kör (1600 m) gyaloglása, emelkedő nélkül. Tempó igény szerint, inkább lassú. Zivatar, felhőszakadás esetén a gyaloglás elmarad!
jan. 10.	szerda	09.00-12.00	Kézimunka klub	Gazdagréti Közösségi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Közösségi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Nyugdíjas klub kézimunka tevékenység
jan. 10.	szerda	09.30-10.00	Német társalgási klub középhaladó	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcso u. 3.	ingyenes	Szántó Zsófia 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
jan. 10.	szerda	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes	Baloghné Gabi 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
jan. 10.	szerda	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcso u. 3.	ingyenes	Kovács Erika 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
jan. 10.	szerda	11.00-12.00	Angol társalgási klub középhaladó	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes	Dutka Imre 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
jan. 10.	szerda	12.00-13.00	Pilates	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	6000 Ft/10 alkalom, 1000 Ft/10 alk.	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Pilates szakképzett oktatóval
jan. 10.	szerda	13.00-14.00	Pilates	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	6000 Ft/10 alkalom, 1000 Ft/10 alk.	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Pilates szakképzett oktatóval
jan. 10.	szerda	14.00-15.00	Ízületi és gerinc torna	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	3800 Ft/4 alkalom 6800 Ft/8 alkalom	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Izületi és gerinctorna Nagy Katalin szakoktatóval
jan. 10.	szerda	14.00-17.00	Bridzs-SakkKlub	Kelen Civil Közösségek Háza 1119 Bp., Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Kassai Mihályné, Sári 60+ Program önkéntes	A program ideje alatt a helyszínen, telefon 2066-840; e-mail: kelencivilkozosseg@ ujbuda.hu	Tichy-Rács József, sakk és bridzsoktató oktat: 14 -15 óráig
jan. 10.	szerda	15.00-16.00	Szenior Örömtánc	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	600 Ft/alk.	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-67-88 telefonszámon	Az idősebb korosztály számára kifejlesztett egészségmegőrző és betegségmegelőző mozgásforma.
jan. 10.	szerda	16.00-17.00	Jogi tanácsadás	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	ingyenes	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	csak előzetes bejelentkezés alapján: 06 70 525-8748

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
jan. 10.	szerda	16.00-17.30	60+ Ezüstkar kórus próba	Lágymányosi Bárdos Lajos Két Tan. Nyelvű Ált. Iskola 1117 Bp., Baranyai u. 16-18.	ingyenes	Békés Gyöngyi	e-mail: gyongy.bekes@gmail.com telefon: 06 30 408-0614 vagy 06 1 204-8379 esti órákban	Folyamatosan lehet csatlakozni
jan. 10.	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 204-67-88 telefonszámon	
jan. 10.	szerda	17.00 - 19.00	Horgoló Kör	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	300 Ft	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	
jan. 11.	csütörtök	08.00-12.00	Őstermelői Piac	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.			424-5363	
jan. 11.	csütörtök	08.00-12.00	Vásár	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Kiárusítás Kft.		
jan. 11.	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 204-67-88 telefonszámon	
jan. 11.	csütörtök	09.00-10.00	Hahota jóga	Bikás park kék sportpálya melletti füves területen	ingyenes	Király Vilma 60+ Program önkéntes	06 20 9469-793	
jan. 11.	csütörtök	09.00-10.00	Izületi torna Horváth Péter tanár vezetésével	Gazdagrét-Csikihegyek Általános Iskola 1118 Bp., Csikihegyek u. 13-15.	2500Ft/5 alk. 5000Ft/10 alk.	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között 372-4636 telefonszámon	
jan. 11.	csütörtök	09.00-12.30	Pilates torna	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	bérlet	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-67-88 telefonszámon	H1: 09.00, H2: 10.00, H2: 11.15

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
jan. 11.	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 204-67-88 telefonszámon	
jan. 11.	csütörtök	14.00-17.00	„Nekem nem térkép-e táj” Országjárás, Tiszántúl I.	Újbudai Szociális Szolgálat Keveháza Idősek Klubja, 1119 Bp., Keveháza u. 6.	ingyenes	Szabó Imréné klubvezető	minden hétköznap 8.00-16.00 óra között a 786-6325 telefonszámon	Program sorozatunkkal, képzeletben bebarangoljuk Magyarország tájait
jan. 11.	csütörtök	14.00-19.00	Sakk Klub	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Sakk kedvelők klubja
jan. 11.	csütörtök	15.00-16.00	Meridián torna	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Idős torna
jan. 11.	csütörtök	15.30-17.00	Számítástechnika a mindennapokban (Okos eszközök „okos” gazdáinak)	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
jan. 11.	csütörtök	16.00-18.00	Horgász Klub	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	A Kelenvölgyi Kék-tó (HITEKA Horgász Egyesület) horgászainak összejövele
jan. 11.	csütörtök	16.00-18.00	Kelenvölgyi Festőiskola	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Barlai László	06 20 477-3186	
jan. 11.	csütörtök	18.00-21.30	Filmklub	USZOSZ Szentimreváros Idősek Klubja 1113 Bp., Bocskai út 43-45.	ingyenes	Törökné Jordán Katalin	tjkatalin@gmail.com	

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
jan. 12.	péntek	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Szentes Rezső 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
jan. 12.	péntek	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes	Baloghné Gabi 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
jan. 12.	péntek	10.00-11.00	60+ Pilates (haladó)	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Kelenvölgyi Községi Ház	06 30 438-0156	
jan. 12.	péntek	10.00-11.00	Hahota joga	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő utca 3.	ingyenes	Király Vilma 60+ Program önkéntes	06 20 9469-793	
jan. 12.	péntek	10.00-11.00	Zumba light	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	6000 Ft/10 alkalom, 1000 Ft/10 alk.	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	latin mozgás
jan. 12.	péntek	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Szentes Rezső 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
jan. 12.	péntek	11.00-12.00	Callanetics	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	1200 Ft	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	Alakformáló torna Foglalkozásvezető: Nagyné Tauzin Csilla
jan. 12.	péntek	12.15-13.45	Mentálhigiénés Program: Egyedülállóként 60 fölött I. rész	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes		minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Előadás és beszélgetés pszichológus vezetésével
jan. 12.	péntek	16.00-18.00	Kelenvölgyi Festőiskola	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Kelenvölgyi Községi Ház	06 20 477-3186	
jan. 13.	szombat	09.30	60+ természetjárás Találkozó: 9.30 Széll Kálmán tér, az óránál	Budai hegység, Gyalogtúra az időjárásnak megfelelően - a helyszínen megbeszélve	ingyenes	Méri Sándorné (CAOLA)	06 30 549-8457	

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
jan. 13.	szombat	09.00	60+ természetjárás Találkozó: 9.00 Nyugati p.u., a vágány végénél (ind. 9.20 Esztergom felé)	Budai-Pilis hegység, Solymár v.áll. - Muflon itató - Antal árok - Pilisszentiván Táv: 8 km, Szint: 300 m	ingyenes	Tari József (Műanyag SC)	06 30 536-4767	Előzetes jelentkezés szükséges!
jan. 13.	szombat	12.00-13.00	60+Médiaműhely rádiósainak magazinműsora a Civil Rádióban új adás	Civil Rádió FM 98.0		Újbuda 60+ Médiaműhely (Kéri Juli)	06 30 453-8755	
jan. 13.	szombat		Újévi koncert	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	
jan. 14.	vasárnap	09.20	60+ természetjárás Találkozó: 9.20 Széll Kálmán tér, az óránál	Budai hegység, Gyalogtúra az időjárásnak megfelelően - helyszínen megbeszélve	ingyenes	Somóczy Szilvia (CAOLA)	06 30 340-3490	Előzetes jelentkezés szükséges (délután 16-19 óra között)!
jan. 15.	hétfő	09.00-10.00	Hahota joga	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcso u. 3.	ingyenes	Lippai Erzsébet 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
jan. 15.	hétfő	09.00-10.00	Zenés Kímélő Torna	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	350 Ft tagoknak/alk.; 600Ft/alkalom	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Kímélő zenés torna Majorszky Klára szakoktatóval.
jan. 15.	hétfő	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcso u. 3.	ingyenes	Kovács Erika 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
jan. 15.	hétfő	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes	Baloghné Gabi 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
jan. 15.	hétfő	10.00-11.00	Zumba light	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	6000 Ft/10 alkalom, 1000 Ft/10 alk.	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	latin mozgás

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
jan. 15.	hétfő	10.00-12.30	Bridzs, rómi, rejtvény klub	Kelen Civil Közösségek Háza 1119 Bp., Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Kassai Mihályné, Sári 60+ Program önkéntes	A program ideje alatt a helyszínen, telefon 2066-840; e-mail: kelencivilkozosseg@ ujbuda.hu	a résztvevők maguk döntenek, melyik játékot választják bridzsoktató Tichy-Rács József
jan. 15.	hétfő	11.00-11.30	3-1-2 meridiántorna	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-67-88 telefonszámon	
jan. 15.	hétfő	11.00-12.00	Zumba light	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	6000 Ft/10 alkalom, 1000 Ft/10 alk.	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	latin mozgás
jan. 15.	hétfő	14.00-15.00	Ízületi és gerinc torna	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	3800 Ft/4 alkalom 6800 Ft/8 alkalom	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Izületi és gerinctorna Nagy Katalin szakoktatóval
jan. 15.	hétfő	14.00-16.00	Együtt egymásért! - nyugdíjas klub	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-67-88 telefonszámon	
jan. 15.	hétfő	16.00-17.00	Jogi tanácsadás	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	ingyenes	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	csak előzetes bejelentkezés alapján: 06 70 525-8748
jan. 15.	hétfő	16.00-18.00	Filmvetítés: Legendás helyek amelyeket látni kell. Alaszka, Grand Canyon...	Újbudai Szociális Szolgálat, Gazdagréti Idősek Klubja 1118 Bp., Gazdagréti tér 1.	ingyenes	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között 372-4636 telefonszámon	
jan. 15.	hétfő	16.00-19.00	Kártya Klub	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	Ingyenes	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	
jan. 15.	hétfő	17.00 - 19.00	Horgoló Kör	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	300 Ft	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
jan. 15.	hétfő	18.00-19.00	Cukrászda - sütemény&irodalom, terítéken a halálos csokitorta és Arany János balladáái	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	300 Ft/fő	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-67-88 telefonszámon	
jan. 16.	kedd	08.00-12.00	Őstermelői Piac	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.			424-5363	
jan. 16.	kedd	09.00-10.00	Hahota joga	Bikás park kék sportpálya melletti füves területen	ingyenes	Király Vilma 60+ Program önkéntes	06 20 9469-793	
jan. 16.	kedd	09.00-10.00	Izületi torna Horváth Péter tanár vezetésével	Gazdagrét-Csikihegyek Általános Iskola 1118 Bp., Csikihegyek u. 13-15.	2500Ft/5 alk. 5000Ft/10 alk.	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között 372-4636 telefonszámon	
jan. 16.	kedd	09.30-10.30	Angol társalgási klub középhasadó	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcso u. 3.	ingyenes	Dutka Imre 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
jan. 16.	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 204-67-88 telefonszámon	
jan. 16.	kedd	10.00-12.30	Tarokk, rómi, rejtvény klub	Kelen Civil Közösségek Háza 1119 Bp., Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Kassai Mihályné, Sári 60+ Program önkéntes	A program ideje alatt a helyszínen, telefon 2066-840; e-mail: kelencivilkozosseg@ ujbuda.hu	a résztvevők maguk döntik el, melyik játékot választják
jan. 16.	kedd	12.00-15.00	Konditorna 60+	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	bérlet	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-67-88 telefonszámon	Haladó 1: 12.00. Haladó 2: 13.00, Haladó 3: 14.00

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
jan. 16.	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 204-67-88 telefonszámon	
jan. 16.	kedd	14.00-18.00	Afázia Budai Tagozata	Kelen Civil Közösségek Háza 1119 Bp., Petzvál J. u. 42.		Szilágyi György önkéntessegítő	Szilágyi György, mob:30/934- 8916	A beszédnehezítettek rehabilitációs önszervező csoportjának szakmai foglalkozását Medgyessy László, logopédus tartja alkalmanként
jan. 16.	kedd	14.00-19.00	Sakk Klub	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Sakk kedvelők klubja
jan. 16.	kedd	16.00-18.00	Horgász Klub	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	
jan. 16.	kedd	16.00-18.00	Kelenvölgyi Festőiskola	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Kelenvölgyi Községi Ház	06 20 477-3186	
jan. 16.	kedd	18.00-20.00	Utazás Fantáziába - mesekönyvillusztrációk kiállítás megnyitója, Női Sarok beszélgetés a meseillusztrációk fejlődéslélektani hatásairól	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-67-88 telefonszámon	
jan. 17.	szerda	07.30	60+ természetjárás Találkozó: 7.30 Fogaskerekű városmajori végáll.	Budai-hegység	ingyenes	Thaly Emese (Olajipari Tb.SE)	227-4089	Előzetes jelentkezés szükséges!

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
jan. 17.	szerda	09.20	60+ természetjárás Találkozó: 9.20 Széll Kálmán tér, az óránál	Budai hegység, Gyalogtúra az időjárásnak megfelelően - helyszínen megbeszélve	ingyenes	Somóczi Szilvia (CAOLA)	06 30 340-3490	Előzetes jelentkezés szükséges (délután 16-19 óra között)!
jan. 17.	szerda	09.00	60+ Gyalogló Program Kisközösségi Gyaloglás Kelenföld	Kelenföld Találkozó: Bikás park Vahot és Bártfai utca sarkán található szürke épületnél (közterület-felülgelők épülete)	ingyenes	Várad Istvánné 60+ Program önkéntes	06 20 944-4378	Két kör (1600 m) gyaloglása, emelkedő nélkül. Tempó igény szerint, inkább lassú. Zivatar, felhőszakadás esetén a gyaloglás elmarad!
jan. 17.	szerda	09.00-12.00	Kézimunka klub	Gazdagréti Közösségi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Közösségi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Nyugdíjas klub kézimunka tevékenység
jan. 17.	szerda	09.30-10.00	Német társalgási klub középhaladó	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Adolffyné Szederjei Ágnes 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
jan. 17.	szerda	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő utca 3.	ingyenes	Baloghné Gabi 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
jan. 17.	szerda	10.00-11.00	60+ Pilates (haladó)	Kelenvölgyi Közösségi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Kelenvölgyi Közösségi Ház	06 30 438-0156	
jan. 17.	szerda	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Kovács Erika 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
jan. 17.	szerda	11.00-12.00	Callanetics	Kelenvölgyi Közösségi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	1200 Ft	Kelenvölgyi Közösségi Ház	424-5363	Alakformáló torna Foglalkozásvezető: Nagyné Tauzin Csilla
jan. 17.	szerda	12.00-13.00	Pilates	Gazdagréti Közösségi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	6000 Ft/10 alkalom, 1000 Ft/10 alk.	Gazdagréti Közösségi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Pilates szakképzett oktatóval

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
jan. 17.	szerda	13.00-14.00	Pilates	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	6000 Ft/10 alkalom, 1000 Ft/10 alk.	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Pilates szakképzett oktatóval
jan. 17.	szerda	14.00-15.00	Ízületi és gerinc torna	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	3800 Ft/4 alkalom 6800 Ft/8 alkalom	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Izületi és gerinctorna Nagy Katalin szakoktatóval
jan. 17.	szerda	14.00-15.00	Országjárás az Ezüstnettel "Szemelvények a vallás világából" előadás Zsinagógák II. rész ea.: Marton Gézáné / Tóth Ágnes	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő utca 3	ingyenes	Ezüstnet Egyesület	Farkas Ágnesnél dearfarkas@gmail.com címen, ill. minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372 4636 telefonszámon	
jan. 17.	szerda	14.00-17.00	Bridzs-SakkKlub	Kelen Civil Közösségek Háza 1119 Bp., Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Kassai Mihályné, Sári 60+ Program önkéntes	A program ideje alatt a helyszínen, telefon 2066-840; e-mail: kelencivilkozosseg@ ujbuda.hu	Tichy-Rács József, sakk és bridzsoktató oktat: 14 -15 óraig
jan. 17.	szerda	14.00-18.00	„Délutáni” teázó	USZOSZ Kenderes Idős Klub 1116 Bp. Kenderes u. 4.	ingyenes	László Gábor Kenderes Idős Klub	minden hétköznap 8.00-16.00 óra között a 789-2055, 06 70 4920-397 telefonszámon	kártya és sakk klub, internet és könyvtárhasználat
jan. 17.	szerda	15.00-16.00	Szenior Örömtánc	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	600 Ft/alk.	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-67-88 telefonszámon	Az idősebb korosztály számára kifejlesztett egészségmegőrző és betegségmegelőző mozgásforma.
jan. 17.	szerda	16.00-17.30	60+ Ezüstkar kórus próba	Lágymányosi Bárdos Lajos Két Tan. Nyelvű Ált. Iskola 1117 Bp., Baranyai u. 16-18.	ingyenes	Békés Gyöngyi	e-mail: gyongy.bekes@ gmail.com telefon: 06 30 408-0614 vagy 06 1 204-8379 esti órákban	Folyamatosan lehet csatlakozni

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
jan. 17.	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 204-67-88 telefonszámon	
jan. 18.	csütörtök	09.00-10.00	Hahota jóga	Bikás park kék sportpálya melletti füves területen	ingyenes	Király Vilma 60+ Program önkéntes	06 20 9469-793	
jan. 18.	csütörtök	09.00-10.00	Izületi torna Horváth Péter tanár vezetésével	Gazdagrét-Csikihegyek Általános Iskola 1118 Bp., Csikihegyek u. 13-15.	2500Ft/5 alk. 5000Ft/10 alk.	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között 372-4636 telefonszámon	
jan. 18.	csütörtök	09.00-12.30	Pilates torna	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	bérlet	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-67-88 telefonszámon	H1: 09.00, H2: 10.00, H2: 11.15
jan. 18.	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 204-67-88 telefonszámon	
jan. 18.	csütörtök	14.00-17.00	„Nekem nem térkép-e táj” Országjárás, Tiszántúl II.	Újbudai Szociális Szolgálat Keveháza Idősek Klubja, 1119 Bp., Keveháza u. 6.	ingyenes	Szabó Imréné klubvezető	minden hétköznap 8.00-16.00 óra között a 06 1 786 6325 telefonszámon	Városok nevezetességeivel ismerkedhetünk meg.
jan. 18.	csütörtök	14.00-19.00	Sakk Klub	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Sakk kedvelők klubja
jan. 18.	csütörtök	15.00-16.00	Meridián torna	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Idős torna
jan. 18.	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 204-67-88 telefonszámon	

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
jan. 18.	csütörtök	15.00-17.00	"Naplemente" közérthetően a demenciáról témavezető: Benkó Erzsébet klubvezető	USZOSZ Demens Klub 1119 Bp., Keveháza u. 6.	ingyenes	Benkó Erzsébet klubvezető Nagy Ágnes mentálhigiénés szakember	minden hétköznap a 0670 492 0408 telefonszámon, vagy a benko.erszabet@uszosz.ujbuda.hu e-mail címen	
jan. 18.	csütörtök	15.00-17.00	Számítástechnika a mindennapokban (Közösségi oldalak biztonságos használata)	USZOSZ Gazdagréti Idősek Klubja 1118 Bp., Gazdagréti tér 1.	ingyenes	Geréb Gerda klubvezető	minden hétköznap 8.00-16.00 óra között a 06 1 786 6084 telefonszámon	Előzetes regisztráció szükséges
jan. 18.	csütörtök	16.00-18.00	Kelenvölgyi Festőiskola	Kelenvölgyi Közösségi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Kelenvölgyi Közösségi Ház	06 20 477-3186	
jan. 19.	péntek	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Szentes Rezső 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
jan. 19.	péntek	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes	Baloghné Gabi 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
jan. 19.	péntek	10.00-11.00	Hahota joga	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő utca 3.	ingyenes	Király Vilma 60+ Program önkéntes	06 20 9469-793	
jan. 19.	péntek	10.00-11.00	Zumba light	Gazdagréti Közösségi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	6000 Ft/10 alkalom, 1000 Ft/10 alk.	Gazdagréti Közösségi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	latin mozgás
jan. 19.	péntek	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Szentes Rezső 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
jan. 20.	szombat	09.00	60+ természetjárás Találkozó: 9.00 Széll Kálmán tér, 21-es busz	Budai hegység, Normafa - Makkosmária - Csillebérc - Mária szurdok - Budakeszi, Táv: 8 km, Szint: 150 m	ingyenes	Zámbori Mária (Műanyag SC)	06 70 527-2437	Előzetes jelentkezés szükséges!

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
jan. 20.	szombat	09.40	látogatás idegenvezetéssel Találkozó: 9.40 Móricz Zsigmond körtér tér, metro 56-os villamos	Sziklakórház	Belépődíj: 1800 Ft (nyd.) , 70 év felett ingyenes	Soltész Ferencné (CAOLA)	06 70 572-0184	Előzetes jelentkezés szükséges!
jan. 20.	szombat	10.00-12.00	Brémai muzikusok - a Hahota Gyermek Színház élőszereplős mesejátéka	Albertfalvi Közösségi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	900 Ft/fő	Albertfalvi Közösségi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-67-88 telefonszámon	
jan. 21.	vasárnap	09.20	60+ természetjárás Találkozó: 9.20 Széll Kálmán tér, az óránál	Budai hegység, Gyalogtúra az időjárásnak megfelelően - helyszínen megbeszélve	ingyenes	Somóczy Szilvia (CAOLA)	06 30 340-3490	Előzetes jelentkezés szükséges (délután 16-19 óra között)!
jan. 22.	hétfő	09.00-10.00	Hahota jóga	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcso u. 3.	ingyenes	Lippai Erzsébet 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
jan. 22.	hétfő	09.00-10.00	Zenés Kímélő Torna	Gazdagréti Közösségi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	350 Ft tagoknak/alk.; 600Ft/alkalom	Gazdagréti Közösségi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Kímélő zenés torna Majorszky Klára szakoktatóval.
jan. 22.	hétfő	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcso u. 3.	ingyenes	Kovács Erika 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
jan. 22.	hétfő	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes	Baloghné Gabi 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
jan. 22.	hétfő	10.00-11.00	Zumba light	Gazdagréti Közösségi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	6000 Ft/10 alkalom, 1000 Ft/10 alk.	Gazdagréti Közösségi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	latin mozgás

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
jan. 22.	hétfő	10.00-12.30	Bridzs, rómi, rejtvény klub	Kelen Civil Közösségek Háza 1119 Bp., Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Kassai Mihályné, Sári 60+ Program önkéntes	A program ideje alatt a helyszínen, telefon 2066-840; e-mail: kelencivilkozosseg@ ujbuda.hu	a résztvevők maguk döntenek, melyik játékot választják bridzsoktató Tichy-Rács József
jan. 22.	hétfő	11.00-11.30	3-1-2 meridiántorna	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-67-88 telefonszámon	
jan. 22.	hétfő	11.00-12.00	Zumba light	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	6000 Ft/10 alkalom, 1000 Ft/10 alk.	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	latin mozgás
jan. 22.	hétfő	14.00-15.00	Ízületi és gerinc torna	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	3800 Ft/4 alkalom 6800 Ft/8 alkalom	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Izületi és gerinctorna Nagy Katalin szakoktatóval
jan. 22.	hétfő	14.00-16.00	Együtt egymásért! - nyugdíjas klub	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-67-88 telefonszámon	
jan. 22.	hétfő	16.00-18.00	Útifilmvetítések: Legendás helyek, amelyeket láttni kell. Az emberiség csodái	Újbudai Szociális Szolgálat, Gazdagréti Idősek Klubja 1118 Bp., Gazdagréti tér 1.	ingyenes	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között 372-4636 telefonszámon	
jan. 22.	hétfő	18.00-19.00	A Magyar Kultúra Napja - a magyar irodalom gyöngyszemeiből válogat Engelbrecht László előadóművész	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-67-88 telefonszámon	
jan. 23.	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 204-67-88 telefonszámon	
jan. 23.	kedd	09.00-10.00	Hahota jóga	Bikás park kék sportpálya melletti füves területen	ingyenes	Király Vilma 60+ Program önkéntes	06 20 9469-793	

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
jan. 23.	kedd	09.00-10.00	Izületi torna Horváth Péter tanár vezetésével	Gazdagrét-Csíkihegyek Általános Iskola 1118 Bp., Csíkihegyek u. 13-15.	2500Ft/5 alk. 5000Ft/10 alk.	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között 372-4636 telefonszámon	
jan. 23.	kedd	09.30-10.30	Angol társalgási klub középhaladó	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcso u. 3.	ingyenes	Reid Augusztia 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
jan. 23.	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 204-67-88 telefonszámon	
jan. 23.	kedd	10.00-12.30	Tarokk, rómi, rejtvény klub	Kelen Civil Közösségek Háza 1119 Bp., Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Kassai Mihályné, Sári 60+ Program önkéntes	A program ideje alatt a helyszínen, telefon 2066-840; e-mail: kelencivilkozosseg@ ujbuda.hu	a résztvevők maguk döntenek, melyik játékot választják
jan. 23.	kedd	11.00-12.00	Angol társalgási klub kezdő	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcso u. 3.	ingyenes	Bujákiné Szántó Zsófia 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
jan. 23.	kedd	12.00-15.00	Konditorna 60+	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	bérlet	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-67-88 telefonszámon	Haladó 1: 12.00, Haladó 2: 13.00, Haladó 3: 14.00
jan. 23.	kedd	14.00	60+ Fotókör Dévényi Döme: Nagylátószögű, utazási képek készítésének technikája.	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes	60+ Fotókör	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
jan. 23.	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 204-67-88 telefonszámon	

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
jan. 23.	kedd	14.00-18.00	Afázia Budai Tagozata	Kelen Civil Közösségek Háza 1119 Bp., Petzvál J. u. 42.		Szilágyi György önkéntessegítő	06 30 934- 8916	A beszédnehezítettek rehabilitációs önszolgáltató csoportjának szakmai foglalkozását Medgyessy László, logopédus tartja alkalmanként
jan. 23.	kedd	14.00-19.00	Sakk Klub	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Sakk kedvelők klubja
jan. 23.	kedd	16.00-19.00	Kártya Klub	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	ingyenes	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	
jan. 24.	szerda	07.30	60+ természetjárás Találkozó: 7.30 Fogaskerekű városmajori végáll.	Budai-hegység	ingyenes	Thaly Emese (Olajipari Tb.SE)	227-4089	Előzetes jelentkezés szükséges!
jan. 24.	szerda	09.20	60+ természetjárás Találkozó: 9.20 Széll Kálmán tér, az óránál	Budai hegység, Gyalogtúra az időjárásnak megfelelően - helyszínen megbeszélve	ingyenes	Somóczi Szilvia (CAOLA)	06 30 340-3490	Előzetes jelentkezés szükséges (délután 16-19 óra között)!
jan. 24.	szerda	09.00-12.00	Kézimunka klub	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Nyugdíjas klub kézimunka tevékenység
jan. 24.	szerda	09.30-10.30	Német társalgási klub középhasaladó	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölső u. 3.	ingyenes	Szántó Zsófia 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
jan. 24.	szerda	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes	Baloghné Gabi 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
jan. 24.	szerda	11.00-12.00	Angol társalgási klub középhaladó	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes	Dutka Imre 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
jan. 24.	szerda	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Kovács Erika 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
jan. 24.	szerda	12.00-13.00	Pilates	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	6000 Ft/10 alkalom, 1000 Ft/10 alk.	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Pilates szakképzett oktatóval
jan. 24.	szerda	13.00-14.00	Pilates	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	6000 Ft/10 alkalom, 1000 Ft/10 alk.	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Pilates szakképzett oktatóval
jan. 24.	szerda	13.00-17.00	Filmvetítés Kincsem c. magyar film	USZOSZ Szentimreváros Idősek Klubja 1113 Bp., Bocskai út 43-45.	ingyenes	Polgár Tiborné USZOSZ	minden hétköznap 8.00-16.00 óra között a 06 1 789-3022 telefonszámon, vagy a polgar.tiborne@ uszosz.ujbuda.hu e-mail címen	
jan. 24.	szerda	14.00-15.00	Ízületi és gerinc torna	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	3800 Ft/4 alkalom 6800 Ft/8 alkalom	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Izületi és gerinctorna Nagy Katalin szakoktatóval
jan. 24.	szerda	14.00-17.00	Bridzs-SakkKlub	Kelen Civil Közösségek Háza 1119 Bp., Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Kassai Mihályné, Sári 60+ Program önkéntes	A program ideje alatt a helyszínen, telefon 2066-840; e-mail: kelencivilkozosseg@ ujbuda.hu	Tichy-Rács József, sakk és bridzsoktató oktat: 14 -15 óráig
jan. 24.	szerda	14.00-17.00	Petőfi Sándor születésnapjára: irodalmi délután	Újbudai Szociális Szolgálat Keveháza Idősek Klubja, 1119 Bp., Keveháza u. 6.	ingyenes	Szabó Imréné klubvezető	minden hétköznap 8.00-16.00 óra között a 06 1 786-6325 telefonszámon	Élete, munkássága.

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
jan. 24.	szerda	15.00-16.00	Szenior Örömtánc	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	600 Ft/alk.	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-67-88 telefonszámon	Az idősebb korosztály számára kifejlesztett egészségmegőrző és betegségmegelőző mozgásforma.
jan. 24.	szerda	16.00-17.00	Jogi tanácsadás	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	ingyenes	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	csak előzetes bejelentkezés alapján: 06 70 525-8748
jan. 24.	szerda	16.00-17.30	60+ Ezüstkar kórus próba	Lágymányosi Bárdos Lajos Két Tan. Nyelvű Ált. Iskola 1117 Bp., Baranyai u. 16-18.	ingyenes	Békés Gyöngyi	e-mail: gyongy.bekes@gmail.com telefon: 06 30 408-0614 vagy 06 1 204-8379 esti órákban	Folyamatosan lehet csatlakozni
jan. 24.	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 204-67-88 telefonszámon	
jan. 24.	szerda	17.00 - 19.00	Horgoló Kör	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	300 Ft	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	
jan. 25.	csütörtök	08.00-12.00	Őstermelői Piac	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.			424-5363	
jan. 25.	csütörtök	09.00-10.00	Hahota jóga	Bikás park kék sportpálya melletti füves területen	ingyenes	Király Vilma 60+ Program önkéntes	06 20 9469-793	
jan. 25.	csütörtök	09.00-10.00	Izületi torna Horváth Péter tanár vezetésével	Gazdagrét-Csíkihegyek Általános Iskola 1118 Bp., Csíkihegyek u. 13-15.	2500Ft/5 alk. 5000Ft/10 alk.	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között 372-4636 telefonszámon	
jan. 25.	csütörtök	09.00-12.30	Pilates torna - haladó	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	bérlet	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-67-88 telefonszámon	H1: 09.00, H2: 10.00, H2: 11.15

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
jan. 25.	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 204-67-88 telefonszámon	
jan. 25.	csütörtök	10.00-12.00	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 204-67-88 telefonszámon	
jan. 25.	csütörtök	14.00-19.00	Sakk Klub	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Sakk kedvelők klubja
jan. 25.	csütörtök	15.00-16.00	Meridián torna	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Idős torna
jan. 25.	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 204-67-88 telefonszámon	
jan. 25.	csütörtök	15.00-17.00	Számítástechnika a mindennapokban (WiFi, mobil internet, hotspot, és egyéb fogalmak)	USZOSZ Gazdagréti Idősek Klubja 1118 Bp., Gazdagréti tér 1.	ingyenes	Geréb Gerda klubvezető	minden hétköznap 8.00-16.00 óra között a 06 1 786 6084 telefonszámon	Előzetes regisztráció szükséges
jan. 25.	csütörtök	16.00-18.00	Horgász Klub	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	A Kelenvölgyi Kék-tó (HITEKA Horgász Egyesület) horgászainak összejövetele
jan. 25.	csütörtök	16.00-18.00	Kelenvölgyi Festőiskola	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Barlai László	06 20 477-3186	

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
jan. 26.	péntek	09.45-11.30	Késő gótikus szárnyas-oltárok kiállítás megtekintése vezetéssel Találkozó: 9.45 Szt. Gellért tér Cseh Tamás szobornál	Magyar Nemzeti Galéria 1014 Budapest, Szent György tér 2. D épület	62-70 év között 900 Ft + 1 főre eső tárlatvezetés kb. 300-500 Ft 70 évtől csak 1 főre eső tárlatvezetési díj (Teljes tárlatvezetés 10.000 Ft)	Ezüstnet Egyesület	Jelentkezés: Farkas Ágnesnél dearfarkas@gmail.com címen, ill. minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372 4636 telefonszámon	maximált létszám 30 fő Megközelítés: villamossal Dózsa Gy. térig, majd Palota lifttel a várfal aljától viteldíj: 200 Ft/fő (65 éves kor felett díjtalan)
jan. 26.	péntek	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Böleső u. 3.	ingyenes	Szentes Rezső 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
jan. 26.	péntek	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes	Baloghné Gabi 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
jan. 26.	péntek	10.00-11.00	60+ Pilates (haladó)	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Kelenvölgyi Községi Ház	06 30 438-0156	
jan. 26.	péntek	10.00-11.00	Hahota jóga	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő utca 3.	ingyenes	Király Vilma 60+ Program önkéntes	06 20 9469-793	
jan. 26.	péntek	10.00-11.00	Zumba light	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	6000 Ft/10 alkalom, 1000 Ft/10 alk.	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	latin mozgás
jan. 26.	péntek	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Böleső u. 3.	ingyenes	Szentes Rezső 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
jan. 26.	péntek	11.00-12.00	Callanetics	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	1200 Ft	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	Alakformáló torna Foglalkozásvezető: Nagyné Tauzin Csilla
jan. 26.	péntek	12.15-13.45	Mentálhigiénés Program: Egyedülállóként 60 fölött II. rész	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes		minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Előadás és beszélgetés pszichológus vezetésével

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
jan. 26.	péntek	16.00-18.00	Kelenvölgyi Festőiskola	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Kelenvölgyi Községi Ház	06 20 477-3186	
jan. 26.	péntek	16.00-19.00	Kártya Klub	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	ingyenes	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	
jan. 27.	szombat	10.00	60+ természetjárás Találkozó: 10.00 Széll Kálmán tér, az óránál	Budai hegység, Gyalogtúra az időjárásnak megfelelően - a helyszínen megbeszélve	ingyenes	Soltész Ferencné (CAOLA) (70)5720184		
jan. 27.	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	
jan. 27.	szombat	18.00-19.30	Farsang az AKH Opera- és Dalstúdió vidám hangulatú koncertje	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	600 Ft/fő Előzetes regisztráció alapján!	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-67-88 telefonszámon	
jan. 28.	vasárnap	09.20	60+ természetjárás Találkozó: 9.20 Széll Kálmán tér, az óránál	Budai hegység, Gyalogtúra az időjárásnak megfelelően - helyszínen megbeszélve	ingyenes	Somóczy Szilvia (CAOLA)	06 30 340-3490	Előzetes jelentkezés szükséges (délután 16-19 óra között)!
jan. 29.	hétfő	09.00-10.00	Hahota joga	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Lippai Erzsébet 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
jan. 29.	hétfő	09.00-10.00	Zenés Kímélő Torna	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	350 Ft tagoknak/alk.; 600Ft/alkalom	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Kímélő zenés torna Majorszky Klára szakoktatóval.
jan. 29.	hétfő	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Kovács Erika 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
jan. 29.	hétfő	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes	Baloghné Gabi 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
jan. 29.	hétfő	10.00-11.00	Zumba light	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	6000 Ft/10 alkalom, 1000 Ft/10 alk.	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	latin mozgás
jan. 29.	hétfő	10.00-12.30	Bridzs, rómi, rejtvény klub	Kelen Civil Közösségek Háza 1119 Bp., Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Kassai Mihályné, Sári 60+ Program önkéntes	A program ideje alatt a helyszínen, telefon 2066-840; e-mail: kelencivilkozosseg@ ujbuda.hu	a résztvevők maguk döntenek, melyik játékot választják bridzsoktató Tichy-Rács József
jan. 29.	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 204-67-88 telefonszámon	
jan. 29.	hétfő	11.00-12.00	Zumba light	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	6000 Ft/10 alkalom, 1000 Ft/10 alk.	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	latin mozgás
jan. 29.	hétfő	14.00-15.00	Ízületi és gerinc torna	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	3800 Ft/4 alkalom 6800 Ft/8 alkalom	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Izületi és gerinctorna Nagy Katalin szakoktatóval
jan. 29.	hétfő	14.00-16.00	Együtt egymásért! - nyugdíjas klub	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-67-88 telefonszámon	
jan. 29.	hétfő	16.00-18.00	Útifilmvetítés: Legendás helyek amelyeket láttni kell: Az élővilág kincsei	Újbudai Szociális Szolgálat, Gazdagréti Idősek Klubja 1118 Bp., Gazdagréti tér 1.	ingyenes	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között 372-4636 telefonszámon	
jan. 30.	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 204-67-88 telefonszámon	

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
jan. 30.	kedd	09.00-10.00	Hahota jóga	Bikás park kék sportpálya melletti füves területen	ingyenes	Király Vilma 60+ Program önkéntes	06 20 9469-793	
jan. 30.	kedd	09.30-10.30	Angol társalgási klub középhaladó	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Dutka Imre 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
jan. 30.	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 204-67-88 telefonszámon	
jan. 30.	kedd	10.00-12.30	Tarokk, rómi, rejtvény klub	Kelen Civil Közösségek Háza 1119 Bp., Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Kassai Mihályné, Sári 60+ Program önkéntes	A program ideje alatt a helyszínen, telefon 2066-840; e-mail: kelencivilkozossag@ ujbuda.hu	a résztvevők maguk döntik el, melyik játékot választják
jan. 30.	kedd	12.00-15.00	Konditorna 60+	Albertfalvi Közösségi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	bérlet	Albertfalvi Közösségi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-67-88 telefonszámon	Haladó 1: 12.00. Haladó 2: 13.00, Haladó 3: 14.00
jan. 30.	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 204-67-88 telefonszámon	
jan. 30.	kedd	14.00-18.00	Afázia Budai Tagozata	Kelen Civil Közösségek Háza 1119 Bp., Petzvál J. u. 42.		Szilágyi György önkéntessegítő	06 30 934- 8916	A beszédneheztettek rehabilitációs önségítő csoportjának szakmai foglalkozását Medgyessy László, logopédus tartja alkalmanként
jan. 30.	kedd	14.00-19.00	Sakk Klub	Gazdagréti Közösségi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Közösségi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Sakk kedvelők klubja

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
jan. 30.	kedd	18.00-19.30	Etele Helytörténeti Kör - Kelenvölgy 1950-ig	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-67-88 telefonszámon	
jan. 31.	szerda	07.30	60+ természetjárás Találkozó: 7.30 Fogaskerekű városmajori végáll.	Budai-hegység	ingyenes	Thaly Emese (Olajipari Tb.SE)	227-4089	Előzetes jelentkezés szükséges!
jan. 31.	szerda	09.00	60+ Gyalogló Program Kisközösségi Gyaloglás Kelenföld	Kelenföld Találkozó: Bikás park Vahot és Bártfai utca sarkán található szürke épületnél (közterület-felüglvelők épülete)	ingyenes	Várad Istvánné 60+ Program önkéntes	06 20 944-4378	Két kör (1600 m) gyaloglása, emelkedő nélkül. Tempó igény szerint, inkább lassú. Zivatar, felhőszakadás esetén a gyaloglás elmarad!
jan. 31.	szerda	09.00-12.00	Kézimunka klub	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Nyugdíjas klub kézimunka tevékenység
jan. 31.	szerda	09.30-10.00	Német társalgási klub középhaladó	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcso u. 3.	ingyenes	Adolffyné Szederjei Ágnes 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
jan. 31.	szerda	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kéró u. 3.	ingyenes	60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
jan. 31.	szerda	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcso u. 3.	ingyenes	Kovács Erika 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
jan. 31.	szerda	12.00-13.00	Pilates	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	6000 Ft/10 alkalom, 1000 Ft/10 alk.	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Pilates szakképzett oktatóval
jan. 31.	szerda	13.00-14.00	Pilates	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	6000 Ft/10 alkalom, 1000 Ft/10 alk.	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Pilates szakképzett oktatóval

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
jan. 31.	szerda	14.00-15.00	Ízületi és gerinc torna	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	3800 Ft/4 alkalom 6800 Ft/8 alkalom	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Izületi és gerinctorna Nagy Katalin szakoktatóval
jan. 31.	szerda	14.00-17.00	Bridzs-SakkKlub	Kelen Civil Közösségek Háza 1119 Bp., Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Kassai Mihályné, Sári 60+ Program önkéntes	A program ideje alatt a helyszínen, telefon 2066-840; e-mail: kelencivilkozosseg@ ujbuda.hu	Tichy-Rács József, sakk és bridzsoktató oktat: 14 -15 óráig
jan. 31.	szerda	15.00-16.00	Szenior Örömtánc	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	600 Ft/alk.	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-67-88 telefonszámon	Az idősebb korosztály számára kifejlesztett egészségmegőrző és betegségmegelőző mozgásforma.
jan. 31.	szerda	16.00-17.00	Jogi tanácsadás	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	ingyenes	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	csak előzetes bejelentkezés alapján: 06 70 525-8748
jan. 31.	szerda	16.00-17.30	60+ Ezüstkar kórus próba	Lágymányosi Bárdos Lajos Két Tan. Nyelvű Ált. Iskola 1117 Bp., Baranyai u. 16-18.	ingyenes	Békés Gyöngyi	e-mail: gyongy.bekes@ gmail.com telefon: 06 30 408-0614 vagy 06 1 204-8379 esti órákban	Folyamatosan lehet csatlakozni
jan. 31.	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 204-67-88 telefonszámon	
jan. 31.	szerda	17.00 - 19.00	Horgoló Kör	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	300 Ft	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	
jan. 31.	szerda		látogatás idegenvezetéssel, pezsgőkóstolással Találkozó: jelentkezéskor adjuk meg	Törley Gyűjtemény és Látogatóközpont	1200 Ft (min. 16 fő esetén!)	Somóczy Szilvia (CAOLA)	06 30 340-3490	Előzetes jelentkezés szükséges (délután 16-19 óra között)!