



## ÚJBUDA 60+ PROGRAM 2018. ÁPRILIS 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 segítségével Péntek 9.00-13.00 óra között: számítógéphasználat, internetezési lehetőség</p> <p>Újbudai Senior Programközpont (1117 Bp., Bölcső utca 3.): Kedd 8.00-12.00 óra között: számítógépek használata, internetezési lehetőség segítségével Csütörtök 8.00-12.00 óra között: számítógépek használata, internetezési lehetőség, saját laptoppal 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!
ápr. 01.	vasárnap	08.00-09.00	Katolikus Szentmise	Őrmezői Közösségi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	ingyenes	Morus Szent Tamás Egyesület	Kelenföldi Szent Gellért plébánia felügyelete mellett
ápr. 01.	vasárnap	10.00-12.00	Református Istentisztelet	Őrmezői Közösségi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	ingyenes	Őrmezői Református Misszió	780-6083

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
ápr. 02.	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.
ápr. 02.	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
ápr. 02.	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
ápr. 02.	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
ápr. 03.	kedd	09.00-10.00	Hahota jóga	Bikás park kék sportpálya melletti füves területen	ingyenes	Király Vilma 60+ Program önkéntes	06 20 9469-793	
ápr. 03.	kedd	09.30-10.30	Angol társalgási klub középhaladó	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Reid Augusztia 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
ápr. 03.	kedd	10.00-12.30	Tarokk, rómi, rejtvény klub	Kelen Civil Közösségek Háza 1119 Bp., Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Kassai Mihályné, Sári 60+ önkéntes	A program ideje alatt a helyszínen, telefon: 2066-840 e-mail: kelencivilkozosseg@ ujbuda.hu	a résztvevők maguk döntenek, melyik játékot választják
ápr. 03.	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
ápr. 03.	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
ápr. 03.	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
ápr. 03.	kedd	16.00-19.00	Kártya Klub	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	Ingyenes	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	
ápr. 04.	szerda	7:30	60+ természetjárás  Találkozó: 7.30 a Fogaskerekű városmajori végáll.	Budai hegység	ingyenes	Thaly Emese (Olajipari Tb.SE)	227-4089	Előzetes jelentkezés szükséges!
ápr. 04.	szerda	8:30	60+ természetjárás  Találkozó: 8.30 Széll Kálmán tér óránál	Budai hegység, Remeteszőlős - Petneházi rét - Hárshegyi körút - kilátó - Hűvösvölgy Táv: 12 km, Szint: 300 m	ingyenes	Somóczi Szilvia (CAOLA)	06 30 340-3490	Előzetes jelentkezés szükséges (délután 16-19 óra között)!
ápr. 04.	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	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!

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
ápr. 04.	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
ápr. 04.	szerda	09.45-10.45	"Egészséges lélek 60 év felett" problémamegbeszélő csoport	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes		minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Csoportos beszélgetés egy- egy időseket érintő téma mentén. Folyamatosan lehet csatlakozni.
ápr. 04.	szerda	10.00-11.00	Zumba haladó	Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	Kurzus díja: 5.000,- Ft első alkalommal a kurzus 60+ kártyával: 1000,- Ft	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	A tanfolyam vezetője: Ferencz Szilvia
ápr. 04.	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	
ápr. 04.	szerda	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Senior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Kovács Erika 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
ápr. 04.	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	
ápr. 04.	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
ápr. 04.	szerda	12.30-13.30	Do-in japán jóga	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő utca 3.	ingyenes		minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
ápr. 04.	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
ápr. 04.	szerda	13.00-17.00	Trianon mai szemmel és lélekkel.	USZOSZ Szentimreváros Idősek klubja 1113 Bp., Bocskai út 43-45.	ingyenes	Polgár Tiborné USZOSZ	minden hétköznap 8.00-16.00 óra között a 789-3022 telefonszámon, vagy a polgar.tiborne @uszosz.ujbuda.hu e-mail címen	
ápr. 04.	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
ápr. 04.	szerda	14.00-16.00	Nyugi Klub	Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Círmos u. 8.	ingyenes	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	Társalgási Klub az őrmezei Vöröskeresztesek és nyugdíjasok részére
ápr. 04.	szerda	15.00-17.00	Bridzs-Sakk Klub	Kelen Civil Községek Háza 1119 Bp., Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Kassai Mihályné, Sári 60+ 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
ápr. 04.	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
ápr. 04.	szerda	17.00 - 19.00	Horgoló Kör	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	300 Ft	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	Foglalkozásvezető: Vig Anna
ápr. 05.	csütörtök	09.00-10.00	Hahota jóga	Bikás park kék sportpálya melletti füves területen	ingyenes	Király Vilma 60+ Program önkéntes	06 20 9469-793	
ápr. 05.	csütörtök	09.00-10.00	Izületi torna Horváth Péter tanár vezetésével	Gazdagrét-Csikihegyek Általános Iskola 1118 Bp., Csikihegyek utca 13-15.	2500Ft/5 alk., 5000Ft/10 alk.	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00- 14.00 óra között a 372-4636 számon	
ápr. 05.	csütörtök	13.00-17.00	Látogatás a Kiscelli múzeumba	USZOSZ Keveháza Idősek Klubja, 1119 Bp., Keveháza u 6.	Nyugdíjas Jegy :800Ft,70év felett ingyenes	Szabó Imréné klubvezető	minden hétköznap 8.00-16.00 óra között a 06 1 786-6325 telefonszámon	Megt tekintjük a Főváros régiségei kiállítását, telefonos regisztráció szükséges
ápr. 05.	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

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
ápr. 05.	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
ápr. 05.	csütörtök	15.00-17.00	Tavaszi virágok készítése krepp papírból	USZOSZ Gazdagréti Idősek Klubja 1118 Bp., Gazdagréti tér 1.	ingyenes	Békésiné Lévai Mariann Gondozó	minden hétköznap 8.00-16.00 óra között a 06 1 786-6084 telefonszámon	
ápr. 05.	csütörtök	16.00-18.00	Horgász Klub	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	A Kelenvölgyi Kék-tő (HITEKA Horgász Egyesület) horgászainak összejövele
ápr. 05.	csütörtök	16.00-18.00	Kelenvölgyi Festőiskola	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	Barlai László: 06 20 477- 3186	Kelenvölgyi Községi Ház	06 20 477-3186	Foglalkozásvezető: Barlai László
ápr. 05.	csütörtök	8.00-12.00	Őstermelői Piac	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.			424-5363	
ápr. 06.	péntek	10.00-11.00	60+ Pilates (haladó)	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	Kutasi Viktória: 06 30 438- 0156	Kelenvölgyi Községi Ház	06 30 438-0156	Foglalkozásvezető: Kutasi Viktória
ápr. 06.	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
ápr. 06.	péntek	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Szentgyörgyi Tamás 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
ápr. 06.	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	
ápr. 06.	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	
ápr. 06.	péntek	11.00-12.00	Callanetics	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	1200 Ft	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	Foglalkozásvezető: Nagyné Tauzin Csilla

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
ápr. 06.	péntek	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Szentgyörgyi Tamás 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
ápr. 06.	péntek	16.00-17.00	Újbudai Botladozók Táncház	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	Belépő: 300,-Ft	Őrmezei Közösségi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	A táncokat betanítja a Cavinton Táncsoport
ápr. 06.	péntek	16.00-18.00	Kelenvölgyi Festőiskola	Kelenvölgyi Közösségi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	Barlai László: 06 20 477- 3186	Kelenvölgyi Közösségi Ház	06 20 477-3186	Foglalkozásvezető: Barlai László
ápr. 06.	péntek	17.00-19.00	Gyapjúval a Világ körül	Kelenvölgyi Közösségi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	Workshop: 5500 Ft, Kézműves foglalkozás: 2500 Ft	Kelenvölgyi Közösségi Ház	424-5363	Ws: táska Kf: állatfigura
ápr. 07.	szombat	8:40	60+ természetjárás  Találkozó: 8.40 Szentlélek tér, 218-as busz	Budai hegység, Öröm - Alsopatak hegy. - Mátyás domb - Jegenyé vgy. - Solymár, Táv: 9 km, Szint: 200 m	ingyenes	Soltész Ferencné (CAOLA)	06 70 572-0184	
ápr. 07.	szombat	09.00-14.00	Garázsvásár	Kelenvölgyi Közösségi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Kelenvölgyi Közösségi Ház	424-5363	Asztalfoglalás és információ: 424-53-63, kkh@ujbuda.hu
ápr. 07.	szombat	11.00-12.00	A kiskakas gyémánt félkrajcárja	Kelenvölgyi Közösségi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	800 Ft / fő, Családi jegy: 2400 Ft	Kelenvölgyi Közösségi Ház	424-5363	
ápr. 07.	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	
ápr. 08.	vasárnap	9:30	60+ természetjárás  Találkozó: 9:30, Széll Kálmán tér, az óránál	Budai hegység, Gyalogtúra - a helyszínen megbeszélve	ingyenes	Somóczi Szilvia (CAOLA)	06 30 340-3490	Előzetes jelentkezés szükséges (délután 16-19 óra között)!
ápr. 08.	vasárnap	10.00-12.00	Református Istentisztelet	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	ingyenes	Őrmezei Református Misszió	780-6083	

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
ápr. 08.	vasárnap	8.00-9.00	Katolikus Szentmise	Órmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	ingyenes	Morus Szent Tamás Egyesület		Kelenföldi Szent Gellért plébánia felügyelete mellett
ápr. 09.	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.
ápr. 09.	hétfő	09.00-10.00	Hahota jóga	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Böleső u. 3.	ingyenes	Lippai Erzsébet 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
ápr. 09.	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
ápr. 09.	hétfő	10.00-11.00	Szenior örömtánc Almási Judittal	Órmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	első óra ingyenes 800,- Ft/alkalom 6.000,- Ft/10 alk. Bérlet	Órmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	Mozgás-Öröm-Agytorna A csoporthoz bármikor lehet csatlakozni, hiszen minden foglalkozás alkalmával megtanulnak egy új táncot.
ápr. 09.	hétfő	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Böleső u. 3.	ingyenes	Sancz Klára Lujza 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
ápr. 09.	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	
ápr. 09.	hétfő	10.00-12.30	Bridzs, rómi, rejtvény klub	Kelen Civil Közösségek Háza 1119 Bp., Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Kassai Mihályné, Sári 60+ önkéntes	A program ideje alatt a helyszínen, telefon: 2066-840 e-mail: kelencivilkozosseg@ ujbuda.hu	a résztvevők maguk döntenek, melyik játékot választják ; bridsoktató Tichy-Rács József



Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
ápr. 09.	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
ápr. 09.	hétfő	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölső u. 3.	ingyenes	Sancz Klára Lujza 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
ápr. 09-től	hétfő	11.30-13.00	"Sor(s)vezető" Irodalomterápiás önismereti csoportfoglalkozás	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes	Ferenczi Borbála	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Előzetes jelentkezés szükséges!
ápr. 09.	hétfő	13.00-15.00	Személyes gyógytorna tanácsadás	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő utca 3.	ingyenes		minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Előzetes jelentkezés szükséges!
ápr. 09.	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
ápr. 09.	hétfő	16.00-18.00	Útifilmvetítés: Párizs	USZOSZ Gazdagréti Idősek Klubja 1118 Bp., Gazdagréti tér 1.	ingyenes	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00- 14.00 óra között a 372-4636 számon	
ápr. 09.	hétfő	18.15-20.00	Kertbarát Kör	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	Ingyenes	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	
ápr. 10.	kedd	09.00-10.00	Hahota jóga	Bikás park kék sportpálya melletti füves területen	ingyenes	Király Vilma 60+ Program önkéntes	06 20 9469-793	
ápr. 10.	kedd	09.00-10.00	Izületi torna Horváth Péter tanár vezetésével	Gazdagrét-Csikihegyek Általános Iskola 1118 Bp., Csikihegyek utca 13-15.	2500Ft/5 alk., 5000Ft/10 alk.	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00- 14.00 óra között a 372-4636 számon	
ápr. 10.	kedd	09.30-10.30	Angol társalgási klub középhaladó	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölső u. 3.	ingyenes	Dutka Imre 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
ápr. 10.	kedd	10.00-12.30	Tarokk, rómi, rejtvény klub	Kelen Civil Közösségek Háza 1119 Bp., Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Kassai Mihályné, Sári 60+ önkéntes	A program ideje alatt a helyszínen, telefon: 2066-840 e-mail: kelencivilkozosseg@ ujbuda.hu	a résztvevők maguk döntenek, melyik játékot választják

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
ápr. 10.	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
ápr. 10.	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
ápr. 10.	kedd	16.00-19.00	Kártya Klub	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	ingyenes	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	
ápr. 11.	szerda	6:30	60+ természetjárás  Találkozó: 6:30 Stadionok Volán pu. (ind. 6.45)	Mátra hegység, Kékestető - Mátraháza - Sás tó - Mátrafüred (esetleg Máriácska), Táv: 12-14 km, Szint: 600 m lefelé!	ingyenes	Somóczi Szilvia (CAOLA)	06 30 340-3490	Előzetes jelentkezés szükséges (délután 16-19 óra között)!
ápr. 11.	szerda	7:30	60+ természetjárás  Találkozó: 7.30 Fogaskerekű városmajori végáll.	Budai hegység	ingyenes	Thaly Emese (Olajipari Tb.SE)	227-4089	Előzetes jelentkezés szükséges!
ápr. 11.	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	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!
ápr. 11.	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

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
ápr. 11.	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	
ápr. 11.	szerda	09.30-11.30	Személyes táplálkozási tanácsadás	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes		minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	Előzetes jelentkezés szükséges  Személyre szabott tanácsadás szakember vezetésével
ápr. 11.	szerda	09.45-10.45	"Egészséges lélek 60 év felett" problémamegbeszélő csoport	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes		minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Csoportos beszélgetés egy-egy időseket érintő téma mentén. Folyamatosan lehet csatlakozni.
ápr. 11.	szerda	10.00-11.00	Zumba haladó	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	Kurzus díja: 5.000,- Ft első alkalommal a kurzus 60+ kártyával: 1000,- Ft	Őrmezei Közösségi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	A tanfolyam vezetője: Ferencz Szilvia
ápr. 11.	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	
ápr. 11.	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	
ápr. 11.	szerda	11.00-19.00	Versmaraton Őrmezőn, a Költők parkjában 11 órakor tartjuk hagyományos koszorúzó ünnepségünket.11.30-tól várjuk a versmondókat és éneklőket egészen sötétedésig.	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	ingyenes	Őrmezei Közösségi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon, valamint e- mailben: okh@ujbuda.hu	Kora délután kitüntetett idősávoit biztosítunk a 60+ korosztálynak.
ápr. 11.	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
ápr. 11.	szerda	12.30-13.30	Do-in japán jóga	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő utca 3.	ingyenes		minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
ápr. 11.	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
ápr. 11.	szerda	13.00-17.00	Szabó Olivér makói méhészlő előadása .Hogyan ismerjük meg laikusként, az eredeti magyar mézet?	USZOSZ Szentimreváros Idősek klubja 1113 Bp., Bocskai út 43-45.	ingyenes	Polgár Tiborné USZOSZ	minden hétköznap 8.00-16.00 óra között a 789-3022 telefonszámon, vagy a polgar.tiborne @uszosz.ujbuda.hu e-mail címen	Kóstolásra is lehetőség!
ápr. 11.	szerda	13.30-15.30	Személyes táplálkozási tanácsadás	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő utca 3.	ingyenes		minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	Előzetes jelentkezés szükséges  Személyre szabott tanácsadás szakember vezetésével
ápr. 11.	szerda	13:00-17:00	60+ „Szabadidő-klub” Tábla-, és kártyajátékokkal	USZOSZ Albertfalva Idősek Klubja, 1116 Bp., Kisújszállás u. 10.	ingyenes	Kasnyik Anna klubvezető	minden hétköznap 8.00-16.00 óra között a 06 1 789-2951-es telefonszámon	
ápr. 11.	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
ápr. 11.	szerda	14.00-17.00	Bridzs-Sakk Klub	Kelen Civil Közösségek Háza 1119 Bp., Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Kassai Mihályné, Sári 60+ önkéntes	A program ideje alatt a helyszínen, telefon: 2066-840 e-mail: kelencivilkozossag@ ujbuda.hu	Tichy-Rács József, sakk és bridzsoktató oktat: 14 -15 óráig
ápr. 11.	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 06 1 789-2055, 06 70 4920-397 telefonszámokon	Kártya és sakk klub, internet és könyvtárhasználat,

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
ápr. 11.	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
ápr. 12.	csütörtök	08.00-12.00	Őstermelői Piac	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.			424-5363	
ápr. 12.	csütörtök	09.00-10.00	Hahota jóga	Bikás park kék sportpálya melletti füves területen	ingyenes	Király Vilma 60+ Program önkéntes	06 20 9469-793	
ápr. 12.	csütörtök	09.00-10.00	Izületi torna Horváth Péter tanár vezetésével	Gazdagrét-Csikihegyek Általános Iskola 1118 Bp., Csikihegyek utca 13-15.	2500Ft/5 alk., 5000Ft/10 alk.	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
ápr. 12.	csütörtök	14.00-17.00	Magyar Költészet Napja	USZOSZ 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	Válogatás, irodalmi délután.
ápr. 12.	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
ápr. 12.	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
ápr. 12.	csütörtök	15.30-17.00	Mandala története és készítése	USZOSZ Gazdagréti Idősek Klubja 1118 Bp., Gazdagréti tér 1.	ingyenes	Békésiné Lévai Mariann Gondozó	minden hétköznap 8.00-16.00 óra között a 06 1 786-6084 telefonszámon	
ápr. 12.	csütörtök	15.45-18.00	Filmek tükrében a demenciáról: A Vaslady	USZOSZ Demens Klub 1119 Budapest, Keveháza u 6.	ingyenes	Benkó Erzsébet klubvezető és Nagy Ágnes mentálhigiénés munkatárs	minden hétköznap 8.00-16.00 óra között a 06 70 492 0408 telefonszámon, vagy benko.erzsebet@uszosz.ujbuda.hu e-mail címen	Beszélgetéssel egybekötött filmnézés

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
ápr. 12.	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
ápr. 12.	csütörtök	16.00-18.00	Kelenvölgyi Festőiskola	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Kelenvölgyi Községi Ház	06 20 477-3186	Foglalkozásvezető: Barlai László
ápr. 12.	csütörtök	17.00 - 19.00	Horgoló Kör	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	300 Ft	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	Foglalkozásvezető: Víg Anna
ápr. 12.	csütörtök	18.00-21.30	Filmklub	USZOSZ Szentimreváros Idősek klubja 1113 Bp., Bocskai út 43-45.	ingyenes	Törökné Jordán Katalin	tjkatalin@gmail.com	
ápr. 12	csütörtök	8:30-18:00 Találkozó 8.30 Nyugati Pályaudvar nagy Információs Táblánál	Kirándulás Vácra Ezüstnet Egyesülettel részletes program a Program központokban elhelyezett Szórólapon	Vác	Részvételi díj Idegenvezetés + Dofito kis vonat kb. 1700-Ft létszámtól függően + ebéd költség 850-1200 Ft igény szerint	Ezüstnet Egyesület Patona Lászlóné Zsuzsa	Jelentkezés: Patona Zsuzsánál zspatonane@gmail.com címen, ill. minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372 4636 telefonszámon	Maximum létszám 30 fő Jelentkezési határidő április 5. részvételi díj fezetés április 9. 11.00 BMK fszt. 21.
ápr. 13.	péntek	10.00-11.00	60+ Pilates (haladó)	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Kelenvölgyi Községi Ház	06 30 438-0156	Foglalkozásvezető: Kutasi Viktória
ápr. 13.	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
ápr. 13.	péntek	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Szentgyörgyi Tamás 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
ápr. 13.	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 közöt a 372-4636 számon	
ápr. 13.	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	

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
ápr. 13.	péntek	11.00-12.00	Callanetics	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	1200 Ft	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	Foglalkozásvezető: Nagyné Tauszin Csilla
ápr. 13.	péntek	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Szentgyörgyi Tamás 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
ápr. 13.	péntek	16.00-18.00	Kelenvölgyi Festőiskola	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Kelenvölgyi Községi Ház	06 20 477-3186	Foglalkozásvezető: Barlai László
ápr. 14.	szombat	10.00-16.00	Samuel Colt és az '51-es Navy revolver	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	Kiállítás és előltöltés fegyverbörze Asztalfoglalás és információ:424-53-63, kkh@ujbuda.hu
ápr. 15.	vasárnap	7:45	60+ természetjárás  Találkozó: 7.45 Batthyány tér HÉV (ind. 7.58)	Pilis hegység, Dobogókő - Két bükkfa ny. - Pilistető - Csobánka , Táv: 14 km, Szint: 400 m lefelé!	ingyenes	Somóczy Szilvia (CAOLA)	06 30 340-3490	Előzetes jelentkezés szükséges (délután 16-19 óra között)!
ápr. 15.	vasárnap	08.00-09.00	Katolikus Szentmise	Órmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	ingyenes	Morus Szent Tamás Egyesület		Kelenföldi Szent Gellért plébánia felügyelete mellett
ápr. 15.	vasárnap	10.00-12.00	Református Istentisztelet	Órmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	ingyenes	Órmezei Református Misszió	780-6083	
ápr. 16.	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.
ápr. 16.	hétfő	09.00-10.00	Hahota jóga	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	
ápr. 16.	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
ápr. 16.	hétfő	10.00-11.00	Szenior örömtánc Almási Judittal	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	első óra ingyenes 800,- Ft/alkalom 6.000,- Ft/10 alk. Bérlet	Őrmezei Közösségi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	Mozgás-Öröm-Agytorna A csoporthoz bármikor lehet csatlakozni, hiszen minden foglalkozás alkalmával megtanulnak egy új táncot.
ápr. 16.	hétfő	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Sancz Klára Lujza 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
ápr. 16.	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	
ápr. 16.	hétfő	10.00-12.30	Bridzs, rómi, rejtvény klub	Kelen Civil Közösségek Háza 1119 Bp., Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Kassai Mihályné, Sári 60+ önkéntes	A program ideje alatt a helyszínen, telefon: 2066-840 e-mail: kelencivilkozosseg@ ujbuda.hu	a résztvevők maguk döntenek, melyik játékot választják ; bridsoktató Tichy-Rács József
ápr. 16.	hétfő	11.00-12.00	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
ápr. 16.	hétfő	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Sancz Klára Lujza 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
ápr. 16.	hétfő	13.00-15.00	Személyes gyógytorna tanácsadás	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő utca 3.	ingyenes		minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Előzetes jelentkezés szükséges!
ápr. 16.	hétfő	16.00-18.00	Útifilmvetítés: Monaco	USZOSZ Gazdagréti Idősek Klubja 1118 Bp., Gazdagréti tér 1.	ingyenes	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00- 14.00 óra között a 372-4636 számon	
ápr. 17.	kedd	09.00-10.00	Hahota jóga	Bikás park kék sportpálya melletti füves területen	ingyenes	Király Vilma 60+ Program önkéntes	06 20 9469-793	
ápr. 17.	kedd	09.00-10.00	Izületi torna Horváth Péter tanár vezetésével	Gazdagrét-Csikihegyek Általános Iskola 1118 Bp., Csikihegyek utca 13-15.	2500Ft/5 alk., 5000Ft/10 alk.	Valentin Ferencné 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
ápr. 17.	kedd	09.30-10.30	Angol társalgási klub középhaladó	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Reid Augusztia 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
ápr. 17.	kedd	10.00-12.30	Tarokk, rómi, rejtvény klub	Kelen Civil Közösségek Háza 1119 Bp., Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Kassai Mihályné, Sári 60+ önkéntes	A program ideje alatt a helyszínen, telefon: 2066-840 e-mail: kelencivilkozosseg@ ujbuda.hu	a résztvevők maguk döntenek, el, melyik játékot választják
ápr. 17.	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	
ápr. 17.	kedd	14.00-16.30	Áment Zsóka: Madarat tolláról... c. fotókiállításának megnyitója	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u.3.	ingyenes	Áment Zsóka, 60+ Fotókör vezetője	06 70 261-0369	
ápr. 17.	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
ápr. 17.	kedd	15.00-17.00	Afázia Budai Tagozata	Kelen Civil Közösségek Háza 1119 Bp., Petzvál J. u. 42.		Szilágyi György önkéntességitő	06 30 934- 8916	A beszédnehezítettek rehabilitációs önségitő csoportjának szakmai foglalkozását Medgyessy László, logopédus tartja alkalmanként
ápr. 17.	kedd	16.00-19.00	Kártya Klub	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	Ingyenes	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	
ápr. 17.	kedd	18.00-21.00	"Gyapjúval a világ körül"-hagyományörző kézműves foglalkozás	Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	Díja: 2.500,- Ft/fő/alkalom, amely egyetlen tárgy elkészítését foglalja magában.	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	Vezeti: Lőrinczné Kiss Veronika oktató

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
ápr. 18.	szerda	7:30	60+ természetjárás Találkozó: 7.30 Fogaskerekű városmajori végáll.	Budai hegység	ingyenes	Thaly Emese (Olajipari Tb.SE)	227-4089	Előzetes jelentkezés szükséges!
ápr. 18.	szerda	7:40	60+ természetjárás Találkozó: 7.40 Déli pu., a vonat végénél (ind. 7.50)	Vértes hegység, Oroszlány - Majkpuszta - Vértessomló - Mátyás kút - Várgesztes, Táv: 14 km, Szint: 250 m	ingyenes	Somóczy Szilvia (CAOLA)	06 30 340-3490	Előzetes jelentkezés szükséges (délután 16-19 óra között)!
ápr. 18.	szerda	09.00	60+ Gyalogló Program Kisközösségi Gyaloglás Kelenföld	Kelenföld Találkozó: Bikás park Vahot és Bártfai utca sarkán található szürke épületnél (közterület-felügvelők 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!
ápr. 18.	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
ápr. 18.	szerda	09.45-10.45	"Egészséges lélek 60 év felett" problémamegbeszélő csoport	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes		minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Csoportos beszélgetés egy-egy időseket érintő téma mentén. Folyamatosan lehet csatlakozni.
ápr. 18.	szerda	10.00-11.00	Zumba haladó	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	Kurzus díja: 5.000,- Ft első alkalommal a kurzus 60+ kártyával: 1000,- Ft	Őrmezei Közösségi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	A tanfolyam vezetője: Ferencz Szilvia
ápr. 18.	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
ápr. 18.	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	
ápr. 18.	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	
ápr. 18.	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
ápr. 18.	szerda	12.30-13.30	Do-in japán jóga	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő utca 3.	ingyenes		minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
ápr. 18.	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
ápr. 18.	szerda	13.30-17.00	Pethő Csilla Csillámpor című könyvének dedikálással egybekötött bemutatója. Léleksimogató percek. Tanuljunk együtt meditálni.	USZOSZ Szentimréváros 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	
ápr. 18.	szerda	13:00-17:00	60+ Irodalmi teaház a magyar irodalom gyöngyszemeivel	USZOSZ Albertfalva Idősek Klubja, 1116 Bp., Kisújszállás u. 10.	ingyenes	Kasnyik Anna klubvezető	minden hétköznap 8.00-16.00 óra között a 06 1 789-2951-es telefonszámon	
ápr. 18.	szerda	14.00-17.00	Bridzs-Sakk Klub	Kelen Civil Közösségek Háza 1119 Bp., Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Kassai Mihályné, Sári 60+ 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

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
ápr. 18.	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
ápr. 18.	szerda	17.00 - 19.00	Horgoló Kör	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	300 Ft	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	Foglalkozásvezető: Víg Anna
ápr. 19.	csütörtök	08.00-12.00	Őstermelői Piac	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.			424-5363	
ápr. 19.	csütörtök	08.00-12.00	Vásár	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Kiárusítás Kft.		
ápr. 19.	csütörtök	09.00-10.00	Hahota jóga	Bikás park kék sportpálya melletti füves területen	ingyenes	Király Vilma 60+ Program önkéntes	06 20 9469-793	
ápr. 19.	csütörtök	09.00-10.00	Izületi torna Horváth Péter tanár vezetésével	Gazdagrét-Csíkihegyek Általános Iskola 1118 Bp., Csíkihegyek utca 13-15.	2500Ft/5 alk., 5000Ft/10 alk.	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
ápr. 19.	csütörtök	14.00-15.00	„Nekem nem térkép-e táj” Országjárás, Heves megye	USZOSZ Kevháza Idősek Klubja, 1119 Bp., Kevháza u. 6.	ingyenes	Szabó Imréné klubvezető	minden hétköznap 8.00-16.00 óra között a 06 1 786-6325 telefonszámon	Program sorozatunkkal, képeletben bebarangoljuk Magyarország tájait.
ápr. 19.	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
ápr. 19.	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
ápr. 19.	csütörtök	15.00-17.00	Képeslap készítése quilling technikával	USZOSZ Gazdagréti Idősek Klubja 1118 Bp., Gazdagréti tér 1.	ingyenes	Békésiné Lévai Mariann Gondozó	minden hétköznap 8.00-16.00 óra között a 06 1 786-6084 telefonszámon	

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
ápr. 19.	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
ápr. 19.	csütörtök	16.00-18.00	Kelenvölgyi Festőiskola	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Barlai László	06 20 477-3186	Foglalkozásvezető: Barlai László
ápr. 20.	péntek	10.00-11.00	60+ Pilates (haladó)	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Kelenvölgyi Községi Ház	06 30 438-0156	Foglalkozásvezető: Kutasi Viktória
ápr. 20.	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
ápr. 20.	péntek	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Szentgyörgyi Tamás 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
ápr. 20.	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	
ápr. 20.	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	
ápr. 20.	péntek	11.00-12.00	Callanetics	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	1200 Ft	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	Foglalkozásvezető: Nagyné Tauszin Csilla
ápr. 20.	péntek	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Szentgyörgyi Tamás 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
ápr. 20.	péntek	16.00-18.00	Kelenvölgyi Festőiskola	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Kelenvölgyi Községi Ház	06 20 477-3186	Foglalkozásvezető: Barlai László
ápr. 21.	szombat	9:00	séta  Találkozó: 9.00, Móricz Zsigmond körtér metro	Budafok, Savoyai Jenő tér - Duna part - Városház tér - "Budafoki szomszédok piaca"	ingyenes	Hattyár Zsuzsa (CAOLA)	06 30 352-2694	

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
ápr. 21.	szombat	12.00-13.00	60+Médiaműhely rádiósainak magazinműsora a Civil Rádióban ismétlés	Civil Rádió FM 98.0		Újbuda 60+ Médiaműhely (Kéri Juli)	06 30 453-8755	
ápr. 21.	szombat	19.00-22.00	Nosztalgia Táncest Bakacsi Bélával	Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	Jegyár: 1.200,- Ft	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	Asztalfoglalás, jegyvásárlás hétfőtől péntekig 10-18 óráig, a közösségi házban
ápr. 22.	vasárnap	7:45	60+ természetjárás Találkozó: 7.45, Batthyány tér HÉV (ind. 7.58)	Pilis hegység, Pilisszentlászló - Hegytető - Pap rét - Urak aztala - Visegrádi komp , Táv: 13 km, Szint: 300 m	ingyenes	Somóczi Szilvia (CAOLA)	06 30 340-3490	Előzetes jelentkezés szükséges (délután 16-19 óra között)!
ápr. 22.	vasárnap	8:35	60+ természetjárás Találkozó: 8.35 Kelenföldi pu. pénztárak (ind. 8.50, jegy: Székesfehérvárig)	Vértes hegység, Kőhányás psz. - Csáki várrom - Oroszlány, Táv: 14 km, Szint: 200 m	ingyenes	Kiss Robin (Műanyag SC)	06 30 978 7793	Előzetes jelentkezés szükséges!
ápr. 22.	vasárnap	08.00-09.00	Katolikus Szentmise	Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	ingyenes	Morus Szent Tamás Egyesület		Kelenföldi Szent Gellért plébánia felügyelete mellett
ápr. 22.	vasárnap	10.00-12.00	Református Istentisztelet	Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	ingyenes	Őrmezői Református Misszió	780-6083	
ápr. 23.	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.
ápr. 23.	hétfő	09.00-10.00	Hahota jóga	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	
ápr. 23.	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
ápr. 23.	hétfő	10.00-11.00	Szenior örömtánc Almási Judittal	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	első óra ingyenes 800,- Ft/alkalom 6.000,- Ft/10 alk. Bérlet	Őrmezei Közösségi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	Mozgás-Öröm-Agytorna A csoporthoz bármikor lehet csatlakozni, hiszen minden foglalkozás alkalmával megtanulnak egy új táncot.
ápr. 23.	hétfő	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Sancz Klára Lujza 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
ápr. 23.	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	
ápr. 23.	hétfő	10.00-12.30	Bridzs, rómi, rejtvény klub	Kelen Civil Közösségek Háza 1119 Bp., Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Kassai Mihályné, Sári 60+ 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
ápr. 23.	hétfő	11.00-12.00	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
ápr. 23.	hétfő	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Sancz Klára Lujza 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
ápr. 23.	hétfő	13.00-15.00	Személyes gyógytorna tanácsadás	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő utca 3.	ingyenes		minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Előzetes jelentkezés szükséges!
ápr. 23.	hétfő	14.00-15.00	Ízületi és gerinc torna	Gazdagréti Közösségi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	3800 Ft/4 alkalom 6800 Ft/8 alkalom	Gazdagréti Közösségi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Izületi és gerinctorna Nagy Katalin szakoktatóval
ápr. 23.	hétfő	16.00-18.00	Útifilmvetítés: Francia Riviéra	USZOSZ Gazdagréti Idősek Klubja 1118 Bp., Gazdagréti tér 1.	ingyenes	Valentin Ferencné 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
ápr. 24.	kedd	09.00-10.00	Hahota jóga	Bikás park kék sportpálya melletti füves területen	ingyenes	Király Vilma 60+ Program önkéntes	06 20 9469-793	
ápr. 24.	kedd	09.00-10.00	Izületi torna Horváth Péter tanár vezetésével	Gazdagrét-Csikihegyek Általános Iskola 1118 Bp., Csikihegyek utca 13-15.	2500Ft/5 alk., 5000Ft/10 alk.	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
ápr. 24.	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	
ápr. 24.	kedd	10.00-12.30	Tarokk, rómi, rejtvény klub	Kelen Civil Közösségek Háza 1119 Bp., Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Kassai Mihályné, Sári 60+ önkéntes	A program ideje alatt a helyszínen, telefon: 2066-840 e-mail: kelencivilkozosseg@ujbuda.hu	a résztvevők maguk döntenek, melyik játékot választják
ápr. 24.	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
ápr. 24.	kedd	15.00-17.00	Afázia Budai Tagozata	Kelen Civil Közösségek Háza 1119 Bp., Petzvál J. u. 42.		Szilágyi György önkéntessegítő	06 30 934- 8916	A beszédnehezítettek rehabilitációs önszervező csoportjának szakmai foglalkozását Medgyessy László, logopédus tartja alkalmanként
ápr. 24.	kedd	16.00-19.00	Kártya Klub	Kelenvölgyi Közösségi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	Ingyenes	Kelenvölgyi Közösségi Ház	424-5363	
ápr. 25.	szerda	7:30	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
ápr. 25.	szerda	8:30	60+ természetjárás Találkozó: 8.30 Széll Kálmán tér óránál	Budai hegység, Normafa - Csillebérc - Piktortéglá üregek - Sorrento - Csiki hegyek, Táv: 14 km, Szint: 250 m	ingyenes	Somóczy Szilvia (CAOLA)	06 30 340-3490	Előzetes jelentkezés szükséges (délután 16-19 óra között)!
ápr. 25.	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!
ápr. 25.	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
ápr. 25.	szerda	09.30-10.00	Német társalgási klub középhaladó	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Szántó Zsófia 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
ápr. 25.	szerda	09.30-11.30	Személyes táplálkozási tanácsadás	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes		minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	Előzetes jelentkezés szükséges Személyre szabott tanácsadás szakember vezetésével
ápr. 25.	szerda	10.00-11.00	Zumba haladó	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	Kurzus díja: 5.000,- Ft első alkalommal a kurzus 60+ kártyával: 1000,- Ft	Őrmezei Közösségi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	A tanfolyam vezetője: Ferenc Szilvia
ápr. 25.	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	
ápr. 25.	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
ápr. 25.	szerda	12.30-13.30	Do-in japán jóga	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő utca 3.	ingyenes		minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
ápr. 25.	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
ápr. 25.	szerda	13.00-17.00	Moszkva hagyományok . Patakiné Kósa Éva vetítés.	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	
ápr. 25.	szerda	13.30-15.30	Személyes táplálkozási tanácsadás	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő utca 3.	ingyenes		minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	Előzetes jelentkezés szükséges  Személyre szabott tanácsadás szakember vezetésével
ápr. 25.	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
ápr. 25.	szerda	14.00-15.00	Országjárás az Ezüstnettel Keresztény Múzeum /Esztergom/, Gótikus oltárok - MNG Tánczos Ferencné Ágnes, Tóth Ágnes	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112. Budapest, 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	
ápr. 25.	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 06 1 789-2055, 06 70 4920-397 telefonszámokon	Kártya és sakk klub, internet és könyvtárhasználat,

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
ápr. 25.	szerda	15.00 - 17.00	"Naplemente" műhely Közérthetően a demenciáról előadó Petróczy Szidónia diplomás ápoló	USZOSZ Demens Klub 1119 Budapest, Kevház u. 6.	ingyenes	Benkó Erzsébet klubvezető és Nagy Ágnes mentálhigiénés munkatárs	minden hétköznap 8.00-16.00 óra között a 06 70 492 0408 telefonszámon, vagy benko.erzsabet@ uszosz.ujbuda.hu e-mail címen	Téma: saját otthonban történi ápolás, gondozás
ápr. 25.	szerda	15.00-17.00	Bridzs-Sakk Klub	Kelen Civil Közösségek Háza 1119 Bp., Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Kassai Mihályné, Sári 60+ 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
ápr. 25.	szerda	16.00-17.00	Jogi tanácsadás	Kelenvölgyi Közösségi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	ingyenes	Kelenvölgyi Közösségi Ház	424-5363	csak előzetes bejelentkezés alapján: 06 70 525 8748
ápr. 25.	szerda	17.00 - 19.00	Horgoló Kör	Kelenvölgyi Közösségi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	300 Ft	Kelenvölgyi Közösségi Ház	424-5363	Foglalkozásvezető: Víg Anna
ápr. 25.	szerda	9.45-10.45	"Egészséges lélek 60 év felett" problémamegbeszélő csoport	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes		minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Csoportos beszélgetés egy- egy időseket érintő téma mentén. Folyamatosan lehet csatlakozni.
ápr. 26.	csütörtök	08.00-12.00	Őstermelői Piac	Kelenvölgyi Közösségi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.			424-5363	
ápr. 26.	csütörtök	09.00-10.00	Hahota joga	Bikás park kék sportpálya melletti füves területen	ingyenes	Király Vilma 60+ Program önkéntes	06 20 9469-793	
ápr. 26.	csütörtök	09.00-10.00	Izületi torna Horváth Péter tanár vezetésével	Gazdagrét-Csikihegyek Általános Iskola 1118 Bp., Csikihegyek utca 13-15.	2500Ft/5 alk., 5000Ft/10 alk.	Valentín Ferencné 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
ápr. 26.	csütörtök	14.00-17.00	„Nekem nem térkép-e táj” Országjárás, Győr-Moson-Sopron megye	USZOSZ 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	Program sorozatunkkal, képzeletben bebarangoljuk Magyarország tájait.
ápr. 26.	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
ápr. 26.	csütörtök	15.00-17.00	Textilfestés	USZOSZ Gazdagréti Idősek Klubja 1118 Bp., Gazdagréti tér 1.	ingyenes	Békésiné Lévai Mariann Gondozó	minden hétköznap 8.00-16.00 óra között a 06 1 786-6084 telefonszámon	
ápr. 26.	csütörtök	15.00-17.30	Társasjáték- és kártyaklub	Hadik Kávéház 1111 Bp., Bartók Béla út 36.	ingyenes	Borsóthy-Gaál Edit	borsothy.edit@ gmail.com	
ápr. 26.	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
ápr. 26.	csütörtök	16.00-18.00	Kelenvölgyi Festőiskola	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Kelenvölgyi Községi Ház	06 20 477-3186	Foglalkozásvezető: Barlai László
ápr. 27.	péntek	10.00-11.00	60+ Pilates (haladó)	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Kelenvölgyi Községi Ház	06 30 438-0156	Foglalkozásvezető: Kutasi Viktória
ápr. 27.	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
ápr. 27.	péntek	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Böleső u. 3.	ingyenes	Szentgyörgyi Tamás 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
ápr. 27.	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	
ápr. 27.	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	

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
ápr. 27.	péntek	11.00-12.00	Callanetics	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	1200 Ft	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	Foglalkozásvezető: Nagyné Tauszin Csilla
ápr. 27.	péntek	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Szentgyörgyi Tamás 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
ápr. 27.	péntek	16.00-18.00	Kelenvölgyi Festőiskola	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Kelenvölgyi Községi Ház	06 20 477-3186	Foglalkozásvezető: Barlai László
ápr. 28.	szombat	9:00	60+ természetjárás  Találkozó: 9.00, Széll Kálmán tér óránál	Budai hegység, Nagykovácsi - Forrás dűlő - Széna hegy - Fajzasi erdő - Ilona lak - Vasvári erdő - Nagykovácsi, Táv: 13 km. Szint: 200 m	ingyenes	Méri Sándorné (CAOLA)	06 30 549-8457	
ápr. 29.	vasárnap	08.00-09.00	Katolikus Szentmise	Órmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	ingyenes	Morus Szent Tamás Egyesület		Kelenföldi Szent Gellért plébánia felügyelete mellett
ápr. 29.	vasárnap	10.00-12.00	Református Istentisztelet	Órmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	ingyenes	Órmezei Református Misszió	780-6083	