



ÚJBUDA 60+ PROGRAM 2018. JÚLIUS havi programlista



Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet	Elérhetőség/ információ	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 Szenior 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 lappal és okoseszközzel (táblagép/tablet és okostelefon) kapcsolatos segítségnyújtás</p>							
<p><i>Tájékoztatjuk a Kedves Ügyfeleket, hogy 2018. AUGUSZTUS 1-31-ÉIG A BÖLCSŐ UTCAI ÉS A KÉRŐ UTCAI 60+ PROGRAMKÖZPONTOK ZÁRVA TARTANAK. Nytás: 2018. szeptember 3. (hétfő) A telefonos ügyfélszolgálat változatlanul az érdeklődők rendelkezésére áll minden hétköznap 9:00-14:00 óra között a 372-4636-os telefonszámon.</i></p>							
Előzetes egyeztetés alapján		Lelki segítő beszélgetések időseknek	Újbudai Szenior 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 számon	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	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
júl. 01.	vasárnap	08.00-09.00	Katolikus Szentmise	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	ingyenes	Morus Szent Tamás Egyesület		Kelenföldi Szent Gellért plébánia felügyelete mellett
júl. 01.	vasárnap	10.00-12.00	Református Istentisztelet	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	ingyenes	Őrmezői Református Misszió	780-6083	
júl. 02.	hétfő	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcso u. 3.	ingyenes	Sancz Klára Lujza 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
júl. 02.	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	
júl. 02.	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
júl. 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	
júl. 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

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
júl. 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 önszervező csoportjának szakmai foglalkozását Medgyessy László, logopédus tartja alkalmanként
júl. 03.	kedd	16.00-19.00	Kártya Klub	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2. Kelenföld	ingyenes	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	
júl. 04.	szerda	08.00	60+ Gyalogló Program Kisközösségi Gyaloglás Kelenföld	Találkozó: Bikás park Vahot és Bártfai utca sarkán található szürke épületnél (közterület-felülvételek épülete)	ingyenes	Várad Istvánné 60+ Program önkéntes	06 20 944-4378	Két kör (1600 m) gyaloglása, emelkedő nélkül. Tempó igény szerint, inkább lassú. Zivatar, felhőszerkezet esetén a gyaloglás elmarad!
júl. 04.	szerda	09.00-10.00	Bűnmegelőzési Program	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes	XI. kerületi Rendőrkapitányság	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Kérdések és válaszok a bűnmegelőzés témájában
júl. 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	
júl. 04.	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	
júl. 04.	szerda	13:00-17:00	60+ Ismeretterjesztő előadás: Védekezés a kánikula ellen, óvintézkedések a nagy hőségben	Újbudai Szociális Szolgálat Albertfalva Idősek Klubja 1116 Bp., Kisújszállás u. 10.	ingyenes	Kasnyík Anna klubvezető	minden hétköznap 8.00-16.00 óra között 789-2951 telefonszámon	

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
júl. 04.	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
júl. 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
júl. 05.	csütörtök	07.30-17.00	A hagyomány folytatódik! Kirándulás, strandolás a Velencei- tónál.	Agárd	70 év alatt utazási költség, igény szerint ebéd.	Polgár Tiborné klubvezető	minden hétköznap 8.00-16.00 óra között 06-1 789-3022 polgar.tiborne @uszosz.ujbuda.hu	Telefonos bejelentkezést kérünk: július 02-ig!
júl. 05.	csütörtök	08.00-12.00	Őstermelői Piac	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.			424-5363	
júl. 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	

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
júl. 05.	csütörtök	15.00-17.00	Okoseszközök biztonságos használata (tablet, és telefon)	Újbudai Szociális Szolgálat Gazdagréti Idősek Klubja 1118 Bp., Gazdagréti tér 1.	ingyenes	Geréb Gerda klubvezető	minden hétköznap 8.00-16.00 óra között 786-6084 telefonszámon	Előzetes regisztrációhoz kötött.
júl. 06.	péntek	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Senior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Szentes Rezső 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
júl. 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	
júl. 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	
júl. 06.	péntek	11.00-12.00	Callanetics	Kelenvölgyi Közösségi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	1200 Ft	Kelenvölgyi Közösségi Ház	424-5363	mélyen fekvő izmok dolgoztatásával, nyújtásával formálja a testet, javítja a testtartást, jótékonyan hat az ízületekre és a gerincre Foglalkozásvezető: Nagyné Tauszin Csilla
júl. 08.	vasárnap	08.00-09.00	Katolikus Szentmise	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	ingyenes	Morus Szent Tamás Egyesület		Kelenföldi Szent Gellért plébánia felügyelete mellett
júl. 08.	vasárnap	10.00-12.00	Református Istentisztelet	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	ingyenes	Őrmezői Református Misszió	780-6083	
júl. 09.	hétfő	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Senior 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	

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
júl. 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	
júl. 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 ; bridzsoktató Tichy-Rács József
júl. 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	
júl. 10.	kedd	10,00 Találkozó: 10.00 Nagyvárad tér, aluljáró, M3 metró kijáratánál	60+ városismereti séta Séta a megújult Orczy - kertben és környékén		ingyenes	Domoszlai Erzsébet 60+ Program önkéntes	06 30 862-8152 domoszlai.erzsabet@ gmail.com	Előzetes, visszaigazolt jelentkezés szükséges: 06 30 862-8152 domoszlai.erzsabet@ gmail.com
júl. 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
júl. 10.	kedd	13.00-17.00	Hogyan hozzuk egyensúlyba szervezetünket. Szórakoztató interaktív előadás. Előadó: Virág Katalin	Újbudai Szociális Szolgálat Szentimreváros Idősek klubja 1113 Bp., Bocskai út 43-45.	ingyenes	Polgár Tiborné klubvezető	minden hétköznap 8.00-16.00 óra között 06-1 789-3022 polgar.tiborne @uszosz.ujbuda.hu	

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
júl. 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 önszolgáltató csoportjának szakmai foglalkozását Medgyessy László, logopédus tartja alkalmanként
júl. 11.	szerda	08.00	60+ Gyalogló Program Kisközösségi Gyaloglás Kelenföld	Kelenföld Találkozó: Bikás park Vahot és Bártfai utca sarkán található szürke épületnél (közterület-felülvélok épülete)	ingyenes	Várad Istvánné 60+ Program önkéntes	06 20 944-4378	Két kör (1600 m) gyaloglása, emelkedő nélkül. Tempó igény szerint, inkább lassú. Zivatar, felhőszerkezet esetén a gyaloglás elmarad!
júl. 11.	szerda	09.30-11.30	Személyes táplálkozási tanácsadás	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcso u. 3.	ingyenes		minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Előzetes jelentkezés szükséges Személyre szabott tanácsadás szakember vezetésével
júl. 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	
júl. 11.	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	
júl. 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 számon	Előzetes jelentkezés szükséges Személyre szabott tanácsadás szakember vezetésével
júl. 11.	szerda	13:00-17:00	60+ „Szabadidő-klub” Tábla- és kártyajátékokkal, kvízdelután	Újbudai Szociális Szolgálat Albertfalva Idősek Klubja 1116 Bp., Kisújszállás u. 10.	ingyenes	Kasnyik Anna klubvezető	minden hétköznap 8.00-16.00 óra között 789-2951 telefonszámon	

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
júl. 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: kelencivilkozosseg@ujbuda.hu	Tichy-Rács József, sakk és bridzsoktató oktat: 14 -15 óráig
júl. 11.	szerda	14.00-18.00	„Délutáni” teázó	Újbudai Szociális Szolgálat Kenderes Idősek Klubja, 1116 Bp., Kenderes u. 4	ingyenes	László Gábor klubvezető	minden hétköznap 8.00-16.00 óra között 789-2055, 06 70 4920-397 telefonszámon	Kártya- és sakk klub, internet- és könyvtárhasználat,
júl. 12.	csütörtök	08.00-12.00	Őstermelői Piac	Kelenvölgyi Közösségi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.			424-5363	
júl. 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	
júl. 12.	csütörtök	14.00-17.00	Foltvarró tanfolyam, Nyíredi Judittal	Újbudai Szociális Szolgálat Keveháza Idősek Klubja, 1119 Bp., Keveháza u. 6.	ingyenes	Szabó Imréné klubvezető	minden hétköznap 8.00-16.00 óra között 786-6325 telefonszámon	Kezdő és haladó tanfolyam
júl. 12.	júl. 12.	15.30-17.00	Okos eszközök biztonságos használata (tablet, és telefon)	Újbudai Szociális Szolgálat Gazdagréti Idősek Klubja 1118 Bp., Gazdagréti tér 1.	ingyenes	Geréb Gerda klubvezető	minden hétköznap 8.00-16.00 óra között 786 – 6084 telefonszámon	Előzetes regisztrációhoz kötött.
júl. 12.	csütörtök	18.00-21.30	Filmklub	Újbudai Szociális Szolgálat Szentimréváros Idősek klubja 1113 Bp., Bocskai út 43-45.	ingyenes	Törökné Jordán Katalin előadó	minden hétköznap 8.00-16.00 óra között 789-3022 polgar.tiborne @uszosz.ujbuda.hu	
júl. 13.	péntek	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Szentes Rezső 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 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	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
júl. 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 között a 372-4636 számon	
júl. 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	
júl. 14.	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 87 55	
júl. 15.	vasárnap	08.00-09.00	Katolikus Szentmise	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	ingyenes	Morus Szent Tamás Egyesület		Kelenföldi Szent Gellért plébánia felügyelete mellett
júl. 15.	vasárnap	10.00-12.00	Református Istentisztelet	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	ingyenes	Őrmezői Református Misszió	780-6083	
júl. 16.	hétfő	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Senior Programközpont 1117 Bp., Bölcso u. 3.	ingyenes	Sancz Klára Lujza 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
júl. 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	
júl. 17.	kedd	09.00-10.00	Hahota jóga	Bikás park kék sportpálya melletti füves területen Kelenföld	ingyenes	Király Vilma 60+ Program önkéntes	06 20 9469-793	
júl. 18.	szerda	08.00	60+ Gyalogló Program Kisközösségi Gyaloglás 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, felhőszerkezet esetén a gyaloglás elmarad!
júl. 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	
júl. 18.	szerda	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Senior Programközpont 1117 Bp., Bölcso 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	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
júl. 18.	szerda	13.00-17.00	Filmvetítés Az Oroszlánok között	Újbudai Szociális Szolgálat Szentimreváros Idősek klubja 1113 Bp., Bocskai út 43-45.	ingyenes	Polgár Tiborné klubvezető	minden hétköznap 8.00-16.00 óra között 06-1 789-3022 polgar.tiborne @uszosz.ujbuda.hu	
júl. 18.	szerda	14.00-18.00	„Délutáni” teázó	Újbudai Szociális Szolgálat Kenderes Idősek Klubja, 1116 Bp., Kenderes u. 4	ingyenes	László Gábor klubvezető	minden hétköznap 8.00-16.00 óra között 789-2055, 06 70 4920-397 telefonszámon	Kártya- és sakk klub, internet- és könyvtárhasználat,
júl. 19.	csütörtök	08.00-12.00	Őstermelői Piac	Kelenvölgyi Közösségi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.			424-5363	
júl. 19.	csütörtök	08.00-12.00	Vásár	Kelenvölgyi Közösségi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Kiárusítás Kft.	424-5363	
júl. 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	
júl. 19.	csütörtök	14.00-17.00	Foltvarró tanfolyam, Nyíredi Judittal	Újbudai Szociális Szolgálat Keveháza Idősek Klubja, 1119 Bp., Keveháza u. 6.	ingyenes	Szabó Imréné klubvezető	minden hétköznap 8.00-16.00 óra között 786-6325 telefonszámon	Kezdő és haladó tanfolyam
júl. 19.	csütörtök	15.00-17.00	Okos eszközök biztonságos használata (telefonkiegészítők)	Újbudai Szociális Szolgálat Gazdagréti Idősek Klubja 1118 Bp. Gazdagréti tér 1.	ingyenes	Kovács Anett gondozó	minden hétköznap 8.00-16.00 óra között 06- 1 786-6084 telefonszámon	Előzetes regisztrációhoz kötött.
júl. 20.	péntek	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Senior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Szentes Rezső 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
júl. 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	
júl. 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	
júl. 22.	vasárnap	08.00-09.00	Katolikus Szentmise	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	ingyenes	Morus Szent Tamás Egyesület		Kelenföldi Szent Gellért plébánia felügyelete mellett
júl. 22.	vasárnap	10.00-12.00	Református Istentisztelet	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Budapest, 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	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
júl. 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	
júl. 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	
júl. 24.	kedd	09.00-10.00	Hahota jóga	Bikás park kék sportpálya melletti füves területen Kelenföld	ingyenes	Király Vilma 60+ Program önkéntes	06 20 9469-793	
júl. 25.	szerda	08.00	60+ Gyalogló Program Kisközösségi Gyaloglás Kelenföld	Találkozó: Bikás park Vahot és Bártfai utca sarkán található szürke épületnél (közterület-felülvélők 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!
júl. 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 számon	Előzetes jelentkezés szükséges Személyre szabott tanácsadás szakember vezetésével
júl. 25.	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	
júl. 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	
júl. 25.	szerda	13.00-17.00	Meseterápia	Újbudai Szociális Szolgálat Szentimreváros Idősek klubja 1113 Bp., Bocskai út 43-45.	ingyenes	Polgár Tiborné klubvezető	minden hétköznap 8.00-16.00 óra között 06-1 789-3022 polgar.tiborne @uszosz.ujbuda.hu	
júl. 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 számon	Előzetes jelentkezés szükséges Személyre szabott tanácsadás szakember vezetésével

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
júl. 25.	szerda	14.00-18.00	„Délutáni” teázó	Újbudai Szociális Szolgálat Kenderes Idősek Klubja, 1116 Bp., Kenderes u. 4	ingyenes	László Gábor klubvezető	minden hétköznap 8.00-16.00 óra között 789-2055, 06 70 4920-397 telefonszámon	Kártya- és sakk klub, internet- és könyvtárhasználat,
júl. 26.	csütörtök	09.00-10.00	Hahota jóga	Bikás park kék sportpálya melletti füves területen	ingyenes	Király Vilma 60+ Program önkéntes	06 20 9469-793	
júl. 26.	csütörtök	14.00-17.00	Foltvarró tanfolyam, Nyíredi Judittal	Újbudai Szociális Szolgálat Keveháza Idősek Klubja, 1119 Bp., Keveháza u. 6.	ingyenes	Szabó Imréné klubvezető	minden hétköznap 8.00-16.00 óra között 786-6325 telefonszámon	Kezdő és haladó tanfolyam
júl. 26.	csütörtök	15.00-17.00	Okoseszközök biztonságos használata (tablet és telefon)	Újbudai Szociális Szolgálat Gazdagréti Idősek Klubja 1118 Bp. Gazdagréti tér 1.	ingyenes	Kovács Anett gondozó	minden hétköznap 8.00-16.00 óra között 786 – 6084 telefonszámon	Előzetes regisztrációhoz kötött.
júl. 26.	csütörtök	16.00- 18.00	"Naplemente" Műhely Senior tánc Vezető: Nagy Ágnes	Újbudai Szociális Szolgálat Demens Klub 1119 Bp., Keveháza u. 6.	ingyenes	Nagy Ágnes Benkó Erzsébet klubvezető	minden hétköznap 8.00-16.00 óra között 06-70 492 0408 benko.erszebet@ uszosz.ujbuda.hu	Öröm és agytorna idősebb korban
júl. 27.	péntek	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Szentes Rezső 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
júl. 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	
júl. 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	
júl. 28.	szombat	12.00-13.00	60+Médiaműhely rádiósainak magazinnműsora a Civil Rádióban új adás	Civil Rádió FM.98.0		Újbuda 60+ Médiaműhely (Kéri Juli)	06 30 453 87 55	
júl. 29.	vasárnap	08.00-09.00	Katolikus Szentmise	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	ingyenes	Morus Szent Tamás Egyesület		Kelenföldi Szent Gellért plébánia felügyelete mellett
júl. 29.	vasárnap	10.00-12.00	Református Istentisztelet	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Budapest, 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	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
júl. 30.	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	
júl. 30.	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	
júl. 31.	kedd	09.00-10.00	Hahota jóga	Bikás park kék sportpálya melletti füves területen	ingyenes	Király Vilma 60+ Program önkéntes	06 20 9469-793	
júl. 31.	kedd	16.00-19.00	Kártya Klub	Kelenvölgyi Közösségi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	ingyenes	Kelenvölgyi Közösségi Ház	424-5363	