



# ÚJBUDA 60+ PROGRAM

## 2018. SZEPTEMBER 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., Bölcso 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>							
Előzetes egyeztetés alapján		Lelki segítő beszélgetések időseknek	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcso u. 3. vagy Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes		minden hétköznapi 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Különbözo 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
szept. 01.	szombat	08:20  Találkozó: 8.20, Ráckevei HÉV vágóhídi végáll. (ind. 8.35)	60+ természetjárás	a Ráckevei Duna mentén Szigetszentmiklós - Csepel Táv: 12 km	ingyenes	Joó Ferenc (Műanyag SC)	06 20 414-1621	Előzetes jelentkezés szükséges!
szept. 02.	vasárnap	08.00-09.00	Katolikus Szentmise	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	ingyenes	Morus Szent Tamás Egyesület		Kelenföldi Szent Gellért plébánia felügyelete mellett
szept. 02.	vasárnap	10.00-12.00	Református Istentisztelet	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	ingyenes	Őrmezői Református Misszió	780-6083	
szept. 03.	hétfő	09.00-10.00	Hahota jóga	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Domján Ferenc 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
szept. 03.	hétfő	10.00	A hónap alkotója: Kéri Juli - fotók	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 szeptember 28-ig látogatható nyitva tartási időben.
szept. 03.	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
szept. 03.	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	
szept. 03.	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	
szept. 03.	hétfő	10.00-11.30	Szenior örömtánc Almási Judittal	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	első óra ingyenes 800 Ft/alkalom 6.000 Ft/10 alk. bérlet	Őrmezei 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.

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
szept. 03.	hétfő	10.00-12.00	Keresztrejtvényfejtők Klubja	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-67-88 telefonszámon	
szept. 03.	hétfő	10.00-12.30	Tarokk, rómi, rejtvény 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	a résztvevők maguk döntik el, melyik játékot választják
szept. 03.	hétfő	10.00-12.30	Bridzs, rómi, rejtvény 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	a résztvevők maguk döntik el, melyik játékot választják ; bridzsoktató Tichy-Rács József
szept. 03.	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	
szept. 03.	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

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
szept. 03.	hétfő	14.00-15.00	Ízületi és gerinc torna	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	4400 Ft/4 alkalom 7400 Ft/8 alkalom	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Izületi és gerinctorna Nagy Katalin szakoktatóval
szept. 03.	hétfő	15.00	60+ Rejtvényfejtő Klub	Polgármesteri Hivatal külön helyiségében 1113 Bp., Bocskai út 39. I. emelet 114. tere	ingyenes		Gabonyi Erika sportmunkatárs 06 1 372-3482	
szept. 03.	hétfő	16.00-19.00	Bridzs 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	Új bridzs klub indul a kártya szerelmeseinek.
szept. 04.	kedd	09.00-10.00	Hahota jóga	Bikás park kék sportpálya melletti füves területen	ingyenes	Király Vilma 60+ Program önkéntes	06 20 9469-793	
szept. 04.	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
szept. 04.	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	
szept. 04.	kedd	14.00-18.00	Afázia Budai Tagozata	Kelen Civil Községek 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
szept. 04.	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
szept. 04.	kedd	16.00-19.00	Kártya Klub	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	ingyenes	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	
szept. 05.	szerda	07:30  Találkozó: 7.30, Fogaskerekű városmajori végáll.	60+ természetjárás	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	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
szept. 05.	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!
szept. 05.	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
szept. 05.	szerda	09:00  Találkozó: 9.00, Széll Kálmán tér, 61-es vill.	60+ természetjárás	Budai hegység Ady liget - Vöröspocsolyás hát - Kopasz alja - Anna vh. - Nagykovácsi, Táv: 13 km, Szint: 300 m	ingyenes	Somóczi Szilvia (CAOLA)	06 30 340-3490	Előzetes jelentkezés szükséges (délután 16-19 óra között)!
szept. 05.	szerda	10.00-11.00	Zumba Gold	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	Kurzus díja: 6.000 Ft/10 alk., vagy 700 Ft/alk.	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	Az órát tartja: Ferencz Szilvia
szept. 05.	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	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
szept. 05.	szerda	11.00-12.00	Zumba Gold	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	Kurzus díja: 6.000 Ft/10 alk., vagy 700 Ft/alk.	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	Az órát tartja: Ferencz Szilvia
szept. 05.	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	
szept. 05.	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
szept. 05.	szerda	13.00-17.00	Filmvetítés Árvák Hercege 2 Oscar-díjas film	Újbudai Szociális Szolgálat Szent Imre-város Idősek klubja 1113 Bp., Bocskai út 43-45.	ingyenes	Polgár Tiborné nappali ellátásvezető	minden hétköznap 8.00-16.00 óra között a 06 1789-3022 telefonszámon, vagy a polgar.tiborne @uszosz.ujbuda.hu e- mail címan	
szept. 05.	szerda	14.00-15.00	Ízületi és gerinc torna	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	4400 Ft/4 alkalom 7400 Ft/8 alkalom	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Izületi és gerinctorna Nagy Katalin szakoktatóval



Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
szept. 05.	szerda	14.00-15.30	Dohány utcai Zsinagóga, Emlékpark, Múzeum látogatása idegenvezetéssel	Dohány utcai Zsinagóga	1 400 Ft	László Gábor nappali ellátás vezető	minden hétköznap 8.00-16.00 óra között a 06 1 789-2055 telefonszámon	Előzetes regisztráció szükséges
szept. 05.	szerda	14.00-16.00	Nyugi Klub	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	ingyenes	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	Társalgási Klub az őrmezei nyugdíjasok részére
szept. 05.	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.
szept. 05.	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
szept. 05.	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	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
szept. 05.	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
szept. 06.	csütörtök	08.00-12.00	Őstermelői Piac	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.			424-5363	
szept. 06.	csütörtök	09.00-10.00	Hahota jóga	Bikás park kék sportpálya melletti füves területen	ingyenes	Király Vilma 60+ Program önkéntes	06 20 9469-793	
szept. 06.	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	

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
szept. 06.	csütörtök	11:00-12:30  Találkozó 10:00 XI. Szt. Gellért tér Cseh Tamás szobornál	Frida Kahlo kiállítás Magyar Nemzeti Galériában tárlatvezetéssel	MNG C épület  1014 Bp. Szent György tér 2.	Részvételi díj XI. ker. Önkorm. Pályázati és Ezüstnet Egyesületi forrásból fedezve	Ezüstnet Egyesület Tóth Ágnes Farkas Ágnes	Farkas Ágnesnél dearfarkas@gmail.com címen, ill. minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372 4636 telefonszámon, elérhetőség megadásával.	Jelentkezés 60+ kártya számmal, elérhetőséggel, életkor megjelöléssel! Maximális létszám 27 fő Részvételi lehetőség: jelentkezési sorrend alapján visszaigazolással.
szept. 06.	csütörtök	13.00-17.00	Origami virág gömb készítése I:	Újbudai Szociális Szolgálat Keveháza Idősek Klubja, 1119 Bp., Keveháza u 6.	ingyenes	Szabó Imréné nappali ellátásvezető	minden hétköznap 8.00-16.00 óra között a 06 1 786-6325 telefonszámon	Papír technika
szept. 06.	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
szept. 06.	csütörtök	15.00-16.00	3-1-2 meridiántorna	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

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
szept. 06.	csütörtök	15.00-17.00	Office alkalmazásokról röviden	Újbudai Szociális Szolgálat Gazdagréti Idősek Klubja 1118 Bp., Gazdagréti tér 1.	ingyenes	Geréb Gerda nappali ellátásvezető	minden hétköznap 8.00-16.00 óra között a 06 1 786 – 6084 telefonszámon	Előzetes regisztráció szükséges
szept. 06.	csütörtök	19.00-21.00	Amfiteátrum esték	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Szabadtéri élő akusztikus koncert
szept. 07.	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
szept. 07.	péntek	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	
szept. 07.	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	

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
szept. 07.	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	
szept. 07.	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
szept. 07.	péntek	16.00-17.00	Újbudai Botladozók Táncház	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	Belépő: 300Ft	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznapi 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	A táncokat betanítja a Cavinton Táncsoport
szept. 07.	péntek	18.00	Találkozások című kiállítás megnyitója	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	ingyenes	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznapi 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	Eisele Erzsébet (festészet) és Lukács Katalin (kerámia) közös kiállítása. Mektekinthető: október 2-ig.
szept. 08.	szombat	08:00  Találkozó: 8.00, Keleti pu. pénztárak (ind. 8.15 Szolnokra)	60+ természetjárás	Gödöllői dombvidék Süllyap - Tápiósüly - Öreg szőlő - tanösvény - halastavak - Tápiószecső Táv: 12 km, Szint: 100 m	ingyenes	Tari József (Műanyag SC)	06 30 536-4767	Előzetes jelentkezés szükséges!

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
szept. 08.	szombat	09:00  Találkozó: 9.00, Széll Kálmán tér, az óránál	60+ természetjárás	Budai hegység, séta a Budakeszi Mamutfenyőkhöz Táv: 4 km	ingyenes	Soltész Ferencné (CAOLA)	06 70 572-0184	
szept. 08.	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	
szept. 09.	vasárnap	08.00-09.00	Katolikus Szentmise	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	ingyenes	Morus Szent Tamás Egyesület		Kelenföldi Szent Gellért plébánia felügyelete mellett
szept. 09.	vasárnap	10.00-12.00	Református Istentisztelet	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	ingyenes	Őrmezői Református Misszió	780-6083	
szept. 10.	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 hétköznapi 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Kímélő zenés torna Majorszky Klára szakoktatóval.

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
szept. 10.	hétfő	09.00-10.00	Hahota jóga	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Domján Ferenc 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
szept. 10.	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
szept. 10.	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	
szept. 10.	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	
szept. 10.	hétfő	10.00-11.30	Szenior örömtánc Almási Judittal	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	első óra ingyenes 800 Ft/alkalom 6.000 Ft/10 alk. bérlet	Őrmezei 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.

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
szept. 10.	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
szept. 10.	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	
szept. 10.	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
szept. 10.	hétfő	14.00-15.00	Ízületi és gerinc torna	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	4400 Ft/4 alkalom 7400 Ft/8 alkalom	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Izületi és gerinctorna Nagy Katalin szakoktatóval
szept. 10.	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	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
szept. 10.	hétfő	14.30-15.30	60+ jóga indul! Ismertető előadás, tájékoztató a jogáról	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes		minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Jelentkezés: szeptember 3-7-ig a 372-4636 számon
szept. 10.	hétfő	16.00-18.00	Útifilmvetítés: Athén Európa kulturális központja	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	
szept. 10.	hétfő	16.00-19.00	Bridzs 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	Új bridzs klub indul a kártya szerelmeseinek.
szept. 10.	hétfő	18.15-20.00	Kertbarát Kör	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	
szept. 11.	kedd	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	

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
szept. 11.	kedd	10.00  Találkozó: Móricz Zsigmond körtér a Gombánál	60+ városismereti séta	Ganz Ábrahám Öntödei Gyűjtemény  "Új híd a Dunán" időszaki kiállítás és az állandó kiállítás megtekintése	400 ft/fő	Domoszlai Erzsébet 60+ Program önkéntes	06 30 862-8152 domoszlai.erzsebet@gmail.com	Előzetes jelentkezés szükséges!
szept. 11.	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	
szept. 11.	kedd	10.00-12.30	Tarokk, rómi, rejtvény 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	a résztvevők maguk döntenek, melyik játékot választják
szept. 11.	kedd	12.00-15.00	60+ Konditorna - haladó csoportok (3)	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	
szept. 11.	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	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
szept. 11.	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
szept. 11.	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
szept. 11.	kedd	16.00-19.00	Kártya Klub	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	ingyenes	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	
szept. 12.	szerda	07:30  Találkozó: 7.30, Fogaskerekű városmajori végáll.	60+ természetjárás	Budai hegység	ingyenes	Thaly Emese (Olajipari Tb.SE)	227-4089	Előzetes jelentkezés szükséges!
szept. 12.	szerda	09.00	60+ Gyalogló Program Kisközségi 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	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
szept. 12.	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
szept. 12.	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 számon	
szept. 12.	szerda	09.30-11.30	Táplálkozási tanácsadás	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes		minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Egyéni tanácsadás szakember vezetésével. Előzetes jelentkezés szükséges!
szept. 12.	szerda	10.00-11.00	Zumba Gold	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	Kurzus díja: 6.000 Ft/10 alk., vagy 700 Ft/alk.	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	Az órát tartja: Ferencz Szilvia
szept. 12.	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	

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
szept. 12.	szerda	11.00-12.00	Zumba Gold	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	Kurzus díja: 6.000 Ft/10 alk., vagy 700 Ft/alk.	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	Az órát tartja: Ferencz Szilvia
szept. 12.	szerda	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Sancz Klára 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
szept. 12.	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
szept. 12.	szerda	13.00-17.00	A fantasztikus kavicsművészet! Szilajka Erzsébet kavicsból készült képei. Kiállítás.	Aranytíz kultúrház Bp. V. kerület Arany János u. 10.	ingyenes	Polgár Tiborné USZOSZ	minden hétköznap 8.00-16.00 óra között a 06 1789-3022 telefonszámon, vagy a polgar.tiborne @uszosz.ujbuda.hu e- mail címan	A találkozó helye és ideje miatt telefonos jelentkezést kérünk szeptember 10-ig!
szept. 12.	szerda	13.30-15.30	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	Egyéni tanácsadás szakember vezetésével. Előzetes jelentkezés szükséges!

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
szept. 12.	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
szept. 12.	szerda	13:00-17:00	60+ Filmvetítés: Dokumentumfilm legszebb magyar tájainkról	Újbudai Szociális Szolgálat Albertfalva Idősek Klubja 1116 Bp., Kisújszállás u. 10.	ingyenes	Kasnyík Anna klubvezető	minden hétköznap 8.00- 16.00 óra között a 06 1 789-2951-es telefonszámon	
szept. 12.	szerda	14.00-15.00	Ízületi és gerinc torna	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	4400 Ft/4 alkalom 7400 Ft/8 alkalom	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Izületi és gerinctorna Nagy Katalin szakoktatóval
szept. 12.	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.
szept. 12.	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

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
szept. 12.	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
szept. 12.	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
szept. 12.	szerda	18.30-21.00	Női Sarok - Mi neveljük gyermekeinket vagy ők irányítanak minket? - vendég: Fodor-Szlovencsák Katalin pszichológus	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	
szept. 13.	csütörtök	08.00-12.00	Őstermelői Piac	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.			424-5363	
szept. 13.	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
szept. 13.	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	
szept. 13.	csütörtök	13.00-17.00	Origami virág gömb készítése 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	Papírtechnika
szept. 13.	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
szept. 13.	csütörtök	15.00-16.00	3-1-2 meridiántorna	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
szept. 13.	csütörtök	15.30-17.00	Office alkalmazásokról röviden	Újbudai Szociális Szolgálat Gazdagréti Idősek Klubja 1118 Bp., Gazdagréti tér 1.	ingyenes	Geréb Gerda nappali ellátás vezető	minden hétköznap 8.00-16.00 óra között a 06 1 786 – 6084 telefonszámon	Előzetes regisztráció szükséges



Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
szept. 14.	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 hétköznapi 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	latin mozgás
szept. 14.	péntek	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Szentes Rezső 60+ Program önkéntes	minden hétköznapi 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
szept. 14.	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 hétköznapi 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
szept. 14.	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	
szept. 14.	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

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
szept. 14.	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	
szept. 14.	péntek	14.00 -16.00	"Nem vagy egyedül" séta a demenciával élőkért Fővédnök: dr. Hoffmann Tamás Újbuda polgármestere	Újbuda Bikás park Gyülekező a Soleil Bisztró előtt	ingyenes	USZOSZ, Újbuda Önkormányzata, Szent Imre Kórház, Szent Kristóf Szakrendelő	Mátics Katalin 06 70 492-0418 info@ uszosz.ujbuda.hu	Országos mozgalom az Alzheimer világnap alkalmából. Célja a demenciával élőkkel való szolidaritás, figyelemfelhívás
szept. 15.	szombat	07:50  Találkozó: 7.50, Batthyány tér HÉV (ind. 7.58)	60+ természetjárás	Visegrádi hegység, Két bükkfa ny. - Dobogókő - Lukács árok - Szent-fa kép - Dömös Táv: 11 km, Szint: 150 m	ingyenes	Sepsey Katalin (Műanyag SC)	06 70 251-1493	Előzetes jelentkezés szükséges!
szept. 15.	szombat	08:30  Találkozó: 8.30, Nyugati p.u., pénztárak (ind. 8.50)	60+ városi séta	Kecskemét, Arborétum és séta a belvárosban	ingyenes	Méri Sándorné (CAOLA)	06 30 549-8457	Előzetes jelentkezés szükséges!  jegy: Kecskemétig csak oda pótjegy mindenkinek kell
szept. 15.	szombat	10.00-22.00	Őrmező Ünnepe	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	ingyenes	Őrmezei Közösségi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
szept. 16.	vasárnap	08.00-09.00	Katolikus Szentmise	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	ingyenes	Morus Szent Tamás Egyesület		Kelenföldi Szent Gellért plébánia felügyelete mellett
szept. 16.	vasárnap	10.00-12.00	Református Istentisztelet	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	ingyenes	Őrmezői Református Misszió	780-6083	
szept. 17.	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.
szept. 17.	hétfő	09.00-10.00	Hahota jóga	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Domján Ferenc 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
szept. 17.	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	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
szept. 17.	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	
szept. 17.	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	
szept. 17.	hétfő	10.00-11.30	Szenior örömtánc Almási Judittal	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	első óra ingyenes 800 Ft/alkalom 6.000 Ft/10 alk. bérlet	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	Mozgás-öröm-agytornaA csoporthoz bármikor lehet csatlakozni, hiszen minden foglalkozás alkalmával megtanulnak egy új táncot.
szept. 17.	hétfő	10.00-12.30	Bridzs, rómi, rejtvény 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	a résztvevők maguk döntik el, melyik játékot választják ;   bridzsoktató Tichy-Rács József
szept. 17.	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	

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
szept. 17.	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
szept. 17.	hétfő	14.00-15.00	Ízületi és gerinc torna	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	4400 Ft/4 alkalom 7400 Ft/8 alkalom	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Izületi és gerinctorna Nagy Katalin szakoktatóval
szept. 17.	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	
szept. 17.	hétfő	14.30-15.30	60+ jóga indul!	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes		minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Jelentkezés: szeptember 11-14-ig a 372-4636 számon
szept. 17.	hétfő	16.00-18.00	Útifilmvetítés: Kétezeréves Kolosszusát láthatjuk	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	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
szept. 17.	hétfő	16.00-19.00	Bridzs klub	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznapi 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Új bridzs klub indul a kártya szerelmeseinek.
szept. 17.	hétfő	18.00-19.00	Cukrászda: sütemény & irodalom, szilvás egyensúlytészta és Váci Mihály versei	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznapi 10.00-18.00 óra között a 204-67-88 telefonszámon	
szept. 18.	kedd	09.00-10.00	Hahota jóga	Bikás park kék sportpálya melletti füves területen	ingyenes	Király Vilma 60+ Program önkéntes	06 20 9469-793	
szept. 18.	kedd	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 hétköznapi 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
szept. 18.	kedd	10.00-12.00	Kézimunka kör	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznapi 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	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
szept. 18.	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
szept. 18.	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 számon	
szept. 18.	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	
szept. 18.	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
szept. 18.	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

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
szept. 18.	kedd	16.00-19.00	Kártya Klub	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	ingyenes	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	
szept. 19.	szerda	07:30  Találkozó: 7.30, a Fogaskerekű városmajori végáll.	60+ természetjárás	Budai hegység	ingyenes	Thaly Emese (Olajipari Tb.SE)	227-4089	Előzetes jelentkezés szükséges!
szept. 19.	szerda	09.00	60+ Gyalogló Program Kisközségi 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!
szept. 19.	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
szept. 19.	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



Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
szept. 19.	szerda	10.00-11.00	Zumba Gold	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	Kurzus díja: 6.000 Ft/10 alk., vagy 700 Ft/alk.	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	Az órát tartja: Ferencz Szilvia
szept. 19.	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	
szept. 19.	szerda	11.00-12.00	Zumba Gold	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	Kurzus díja: 6.000 Ft/10 alk., vagy 700 Ft/alk.	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	Az órát tartja: Ferencz Szilvia
szept. 19.	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	
szept. 19.	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 számon	

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
szept. 19.	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
szept. 19.	szerda	13.00-16.00	Fülbemászó dallamok zenés filmvetítés	Újbudai Szociális Szolgálat Kenderes Idősek Klubja, 1116 Bp., Kenderes u. 4	ingyenes	László Gábor nappali ellátás vezető	minden hétköznap 8.00-16.00 óra között 06-1 789-2055, 06 70 4920-397 telefonszámon	
szept. 19.	szerda	13.00-17.00	A virágos Bretagne és a Chartes-i Katedrális Franciaország. Patakiné Kósa Éva vetítés.	Újbudai Szociális Szolgálat Szent Imre-város Idősek klubja 1113 Bp., Bocskai út 43-45.	ingyenes	Polgár Tiborné nappali ellátás vezető	minden hétköznap 8.00-16.00 óra között a 06 1 789-3022 telefonszámon, vagy a polgar.tiborne @uszosz.ujbuda.hu e- mail címan	
szept. 19.	szerda	13:00-17:00	60+ „Szabadidő-klub” Tábla-, és kártyajátékokkal, kvízdélután	Újbudai Szociális Szolgálat Albertfalva Idősek Klubja 1116 Bp., Kisújszállás u. 10.	ingyenes	Kasnyík Anna nappali ellátás vezető	minden hétköznap 8.00-16.00 óra között a 06 1 789-2951-es telefonszámon	
szept. 19.	szerda	14.00-15.00	Országjárás az Ezüstnettel Kárpát medence rejtett kincsei sorozat Szt. Márton nyomában Galyó János és Angéla	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	

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
szept. 19.	szerda	15.00-16.00	Szenior Örömtánc	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	600,- Ft/alk.	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznapi 10.00-18.00 óra között a 204-67-88 telefonszámon	Az idősebb korosztály számára kifejlesztett egészségmegőrző és betegségmegelőző mozgásforma.
szept. 19.	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
szept. 19.	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
szept. 19.	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
szept. 20.	csütörtök	08.00-12.00	Őstermelői Piac	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.			424-5363	

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
szept. 20.	csütörtök	09.00-10.00	Hahota jóga	Bikás park kék sportpálya melletti füves területen	ingyenes	Király Vilma 60+ Program önkéntes	06 20 9469-793	
szept. 20.	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	
szept. 20.	csütörtök	09.00-12.15	60+ Pilates torna - haladó csoportok (3)	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	
szept. 20.	csütörtök	14.00-17.00	"Nekem nem térkép-e táj" Nógrád megye	Újbudai Szociális Szolgálat Keveháza Idősek Klubja, 1119 Bp., Keveháza u. 6.	ingyenes	Szabó Imréné nappali ellátásvezető	minden hétköznap 8.00-16.00 óra között a 06 1 786-6325 telefonszámon	Barangolás és ismerkedés a megye látnivalóival
szept. 20.	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	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
szept. 20.	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
szept. 20.	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	
szept. 20.	csütörtök	18.30 - 19.30	Egy fadarab újjászületése - Mert a fának lelke van..., Szántó János fafaragó kiállításának megnyitója	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 október 12-ig látható, hétköznapokon 10 és 19 óra között.
szept. 21.	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
szept. 21.	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
szept. 21.	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	
szept. 21.	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	
szept. 21.	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
szept. 21.	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	
szept. 21.	péntek	18.00-19.00	Fotókiállítás megnyitó	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	A Vadvilág Magyar Természetfotósok Egyesületének fotókiállításának megnyitó ünnepségére invitálunk minden műkedvelőt.

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
szept. 22.	szombat	09.00-14.00	Garázsvásár	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	Asztalfoglalás és információ: kkh@ujbuda.hu
szept. 22.	szombat	09:00  Találkozó: 9.00, Széll Kálmán tér, 61-es vill.	60+ természetjárás	Budai hegység, Nagyhíd - Ferenc halom - Zugliget (régi Lóvasút állomás) Táv: 6 km, Szint: 100 m	ingyenes	Hattyár Zsuzsa (CAOLA)	06 30 352-2694	
szept. 22.	szombat	10.00-11.00	Vuk - a Fabula Bábszínház előadása	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	900,- Ft/fő	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-67-88 telefonszámon	
szept. 22.	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 87 55	
szept. 22.	szombat	19.00-22.00	Nosztalgia Táncest Bakacsi Bélával	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, 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 községi házban

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
szept. 23.	vasárnap	08.00-09.00	Katolikus Szentmise	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	ingyenes	Morus Szent Tamás Egyesület		Kelenföldi Szent Gellért plébánia felügyelete mellett
szept. 23.	vasárnap	10.00-12.00	Református Istentisztelet	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	ingyenes	Őrmezői Református Misszió	780-6083	
szept. 24.	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.
szept. 24.	hétfő	09.00-10.00	Utifilmvetítés: Gröög szigetvilág gyöngyszemei Korfu, Kréta, stb.	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	
szept. 24.	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	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
szept. 24.	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	
szept. 24.	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	
szept. 24.	hétfő	10.00-11.30	Szenior örömtánc Almási Judittal	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	első óra ingyenes 800 Ft/alkalom 6.000 Ft/10 alk. Bérlet	Őrmezei 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.
szept. 24.	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	
szept. 24.	hétfő	14.00-15.00	Ízületi és gerinc torna	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	4400 Ft/4 alkalom 7400 Ft/8 alkalom	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Izületi és gerinctorna Nagy Katalin szakoktatóval

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
szept. 24.	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	
szept. 24.	hétfő	16.00-17.20	Hangtál koncert, zenés jóga	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes		minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Jelentkezés: szeptember 17-21-ig a 372-4636 számon
szept. 24.	hétfő	16.00-19.00	Bridzs 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	Új bridzs klub indul a kártya szerelmeseinek.
szept. 25.	kedd	09.00-10.00	Hahota jóga	Bikás park kék sportpálya melletti füves területen	ingyenes	Király Vilma 60+ Program önkéntes	06 20 9469-793	
szept. 25.	kedd	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	

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
szept. 25.	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	
szept. 25.	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	
szept. 25.	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 döntik el, melyik játékot választják
szept. 25.	kedd	11.00-12.00	Angol társalgási klub középszint	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 számon	
szept. 25.	kedd	12.00-15.00	60+ Konditorna - haladó csoportok (3)	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	

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
szept. 25.	kedd	14.00-16.00	Döngicsélő - nyugdíjas klub	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznapi 10.00-18.00 óra között a 204-67-88 telefonszámon	
szept. 25.	kedd	14.00-19.00	Sakk Klub	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznapi 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Sakk kedvelők klubja
szept. 25.	kedd	14.30-17.00	"Naplemente Műhely" közérthetően a demenciáról Meghívott előadó: dr Martony Zsuzsa geriáter és pszichiáter szakorvos	Újbudai Szociális Szolgálat Demens Klub 1119 Bp., Keveháza u. 6.	ingyenes	Benkó Erzsébet nappali ellátás vezető	minden hétköznapi 8.00-16.00 óra között a 06 70 492 0408 telefonszámon, vagy a benko.erzsebet@ uszosz.ujbuda.hu e-mail címen	Információ nyújtása és tanácsadás a demenciával kapcsolatban
szept. 25.	kedd	14:00-18.00	Afázia Budai Tagozata	Kelen Civil Községek 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
szept. 25.	kedd	16.00-19.00	Kártya Klub	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	Ingyenes	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
szept. 25.	kedd	18.00-20.00	Etele Helytörténeti Kör - Repülőgépgyártás Albertfalván, dr. Tóth Sándor faipari mérnök és Sümegh László író, helytörténész előadása	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznapi 10.00-18.00 óra között a 204-67-88 telefonszámon	
szept. 26.	szerda	07:30  Találkozó: 7.30, a Fogaskerekű városmajori végáll.	60+ természetjárás	Budai hegység	ingyenes	Thaly Emese (Olajipari Tb.SE)	227-4089	Előzetes jelentkezés szükséges!
szept. 26.	szerda	09.00	60+ Gyalogló Program Kisközségi 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!
szept. 26.	szerda	09.00-12.00	Kézimunka klub	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznapi 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Nyugdíjas klub kézimunka tevékenység
szept. 26.	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 hétköznapi 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
szept. 26.	szerda	09.30-15.30	Táplálkozási tanácsadás	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes		minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Egyéni tanácsadás szakember vezetésével. Előzetes jelentkezés szükséges!
szept. 26.	szerda	09:00  Találkozó: 9.00, Széll Kálmán tér, 61-es vill.	60+ természetjárás	Budai hegység, Nagykovácsi - Nagyszénás - Pilisszentiván - Solymár, Táv: 12 km, Szint: 200 m	ingyenes	Somóczi Szilvia (CAOLA)	06 30 340-3490	Előzetes jelentkezés szükséges (délután 16-19 óra között)!
szept. 26.	szerda	10.00-11.00	Zumba Gold	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	Kurzus díja: 6.000 Ft/10 alk., vagy 700 Ft/alk.	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	Az órát tartja: Ferencz Szilvia
szept. 26.	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	
szept. 26.	szerda	11.00-12.00	Zumba Gold	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	Kurzus díja: 6.000 Ft/10 alk., vagy 700 Ft/alk.	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	Az órát tartja: Ferencz Szilvia

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
szept. 26.	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	
szept. 26.	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
szept. 26.	szerda	13.00-17.00	Kányádi Sándor irodalmi délután	Újbudai Szociális Szolgálat, Szent Imre-város Idősek klubja 1113 Bp., Bocskai út 43-45.	ingyenes	Polgár Tiborné nappali ellátás vezető	minden hétköznap 8.00-16.00 óra között a 06 1 789-3022 telefonszámon, vagy a polgar.tiborne @uszosz.ujbuda.hu e-mail címan	
szept. 26.	szerda	13.30-15.30	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	Egyéni tanácsadás szakember vezetésével. Előzetes jelentkezés szükséges!
szept. 26.	szerda	14.00-15.00	Ízületi és gerinc torna	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	4400 Ft/4 alkalom 7400 Ft/8 alkalom	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Izületi és gerinctorna Nagy Katalin szakoktatóval

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
szept. 26.	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
szept. 26.	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.
szept. 26.	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
szept. 26.	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
szept. 27.	csütörtök	08.00-12.00	Őstermelői Piac	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.			424-5363	



Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
szept. 27.	csütörtök	09.00-10.00	Eszperantó tanfolyam - kezdő	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	Jelentkezni az akh@ujbuda.hu, illetve a szaltij@gmail.com címen lehet!
szept. 27.	csütörtök	09.00-10.00	Hahota jóga	Bikás park kék sportpálya melletti füves területen	ingyenes	Király Vilma 60+ Program önkéntes	06 20 9469-793	
szept. 27.	csütörtök	09.00-12.15	60+ Pilates torna - haladó csoportok (3)	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	
szept. 27.	csütörtök	14.00-15.30	Sor(s)vezető- irodalomterápiás csoportfoglalkozás	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes		minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Előzetes jelentkezéshez kötött: jelentkezni lehet szeptember 24-ig a 372-4636-os telefonszámon, hétköznap 9:00 és 14:00 között!
szept. 27.	csütörtök	14.00-17.00	"Nekem nem térkép-e táj" Bács-Kiskun megye	Újbudai Szociális Szolgálat Keveháza Idősek Klubja, 1119 Bp., Keveháza u. 6.	ingyenes	Szabó Imréné nappali ellátásvezető	minden hétköznap 8.00-16.00 óra között a 06 1 786-6325 telefonszámon	Barangolás és ismerkedés a megye látnivalóival

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
szept. 27.	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
szept. 27.	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
szept. 27.	csütörtök	15.00-17.00	Okos eszközök biztonságos használata (telefon kiegészítők)	Újbudai Szociális Szolgálat Gazdagréti Idősek Klubja 1118 Bp., Gazdagréti tér 1.	ingyenes	Geréb Gerda nappali ellátás vezető	minden hétköznap 8.00-16.00 óra között a 06 1 786 – 6084 telefonszámon	Előzetes regisztráció szükséges
szept. 28.	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
szept. 28.	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

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
szept. 28.	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	
szept. 28.	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	
szept. 28.	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	
szept. 28.	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
szept. 28.	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	

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
szept. 29.	szombat	07:50  Találkozó: 7.50, Nyugati p.u., a vonat végénél (ind. 8.15 Vácra)	60+ természetjárás	Cserhát hegység, Nézsa - Ezer sziget horgász tó - Vár hegy - Csővár (vár) - Hegyes domb - Nézsa, Táv: 12 km, Szint: 300 m	ingyenes	Kiss Ferenc Emánuel (Műanyag SC)	06 20 510-2086	Előzetes jelentkezés szükséges!
szept. 29.	szombat	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	
szept. 29.	szombat	18.00-19.30	"Szeptember végén..." - az Albertfalvi Közösségi Ház Opera- és Dalstúdió ünnepi koncertje az Idősek Világnapja alkalmából	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	
szept. 29.	szombat	18.00-20.00	Eisemann Operett Gála	Gazdagréti Közösségi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	1500 Ft/fő, GKH kártyával: 1000 Ft/fő	Gazdagréti Közösségi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Ki ne ismerné, ki ne tudná azonnal folytatni az "Köszönöm, hogy imádott", "Maga nős ember, vagy boldog", vagy a "János legyen" kezdetű dalokat. Az előadás az Operett és Zenés színház bérlet első programja, melyre bérlet és jegy is váltható, valamint GKH klubkártya kedvezmény igénybe vehető.

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
szept. 30.	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
szept. 30.	vasárnap	10.00-12.00	Református Istentisztelet	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	ingyenes	Őrmezői Református Misszió	780-6083	