

## ÚJBUDA 60+ PROGRAM

### 2018. OKTÓBER 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 segítséggel 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 segítséggel Csütörtök 8.00-12.00 óra között: számítógépek használata, internetezési lehetőség, saját laptoppal és okoseszközzel (táblagép/tablet és okostelefon) kapcsolatos segítségnyújtás</p>							
Előzetes egyeztetés alapján		Lelki segítő beszélgetések időseknek	Újbudai 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
okt. 01.	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	
okt. 01.	hétfő	09.00-10.30	60+ Ezüstkar	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	
okt. 01.	hétfő	09.45-10.45	Problémamegbeszélő Csoport Téma: barátságok - barátok ellenségek	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes		minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Csoportfoglalkozás témák szerint pszichológus vezetésével
okt. 01.	hétfő	10.00	A hónap alkotója: Guzs Viktória - festmények	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 31-ig látogatható nyitva tartási időben.
okt. 01.	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
okt. 01.	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	
okt. 01.	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	
okt. 01.	hétfő	10.00-11.30	Szenior örömtánc Almási Judittal	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	első óra ingyenes 800 Ft/alkalom 6000 Ft/10 alk. bérlet	Őrmezei Közösségi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	Mozgás-öröm-agytorna A csoporthoz bármikor lehet csatlakozni, hiszen minden foglalkozás alkalmával megtanulnak egy új táncot.
okt. 01.	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 döntik el, melyik játékot választják ; bridzsoktató Tichy-Rács József

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
okt. 01.	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
okt. 01.	hétfő	11.30-12.00	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	
okt. 01.	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
okt. 01.	hétfő	14.00-16.00	Gyógytorna tanácsadás témák köré szervezve	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! 14.00-14.30 Gerincpanaszok 14.30-15.00 Csípőtáji problémák 15.00-15.30 Ízületi problémák (térd-, boka-, váll-, csuklóizület) 15.30-16.00 Egyéb mozgásszervi problémák
okt. 01.	hétfő	14.00-16.00	Együtt egymásért! nyugdíjas klub	Albertfalvi Közösségi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Közösségi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-67-88 telefonszámon	
okt. 01.	hétfő	16.00	10 éves a 60+ Program Útifilmvetítés István Ágival Nepál	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes	István Ági	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
okt. 01.	hétfő	16.00-19.00	Bridzs klub	Gazdagréti Közösségi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Közösségi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Új bridzs klub indul a kártya szerelmeseinek.

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
okt. 01.	hétfő	19.30-20.15	Gesualdo Kamarakórus koncertje	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	
okt. 02.	kedd	09.00-10.00	Hahota jóga	Bikás park kék sportpálya melletti füves területen	ingyenes	Király Vilma 60+ Program önkéntes	06 20 9469-793	
okt. 02.	kedd	09.00-10.00	Eszperantó - középhaladó	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	
okt. 02.	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	
okt. 02.	kedd	10.00	10 éves a 60+ Program Duna-Ipoly Nemzeti Park - vetélkedő nyereményekkel	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes	Duna-Ipoly Nemzeti park	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
okt. 02.	kedd	10.00 Találkozás: Bikás park kis tónál	10 éves a 60+ Program Keleti tornák a friss levegőn Do-in	Bikás park	ingyenes	Császár Edina	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
okt. 02.	kedd	10.00 Találkozás: Szikla- templom előtti kis téren	10 éves a 60+ Program Domoszlai Erzsi városismereti sétája – Múltidéző séta a Gellérthegyen	Gellérthegy		Domoszlai Erzsébet 60+ Program önkéntes	domoszlai.erszebet@ gmail.com	
okt. 02.	kedd	10.00-12.00	Kézimunka Kör	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-67-88 telefonszámon	
okt. 02.	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
okt. 02.	kedd	10.45-11.45	Angol társalgási klub újrakezdő	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	

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
okt. 02.	kedd	11.00 Találkozás: Bikás park kis tónál	10 éves a 60+ Program Keleti tornák a friss levegőn 3-1-2 meridiántorna	Bikás park	ingyenes	Kovács Erika 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
okt. 02.	kedd	12.00-15.00	60+ Kondi torna	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	bérlet	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-67-88 telefonszámon	H1: 12.00, H2: 13.00, H3: 14.00
okt. 02.	kedd	14.00	10 éves a 60+ Program "Nem csak a 20 éveseké a világ" Fotókiállítás megnyitója – 60+ Fotókör szervezésében	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes	Áment Zsóka 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Megnyitja: dr. Hoffmann Tamás, Újbuda polgármestere
okt. 02.	kedd	14.00-16.00	Döngicsélő - nyugdíjas klub	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-67-88 telefonszámon	
okt. 02.	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



Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
okt. 02.	kedd	14.00-19.00	Sakk Klub	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Sakk kedvelők klubja
okt. 02.	kedd	15.00- 17.00	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	
okt. 02.	kedd	16.00	10 éves a 60+ Program Tarka Színpad – Arbuzov: Kései találkozás	Karinthy Színház	ingyenes	Tarka Színpad	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Előzetes jelentkezéshez kötött!
okt. 02.	kedd	16.00-19.00	Kártya Klub	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	ingyenes	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	
okt. 03.	szerda	07.30 Találkozó: 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
okt. 03.	szerda	09.00	60+ Gyalogló Program Kisközösségi Gyaloglás Kelenföld	Kelenföld  Találkozó: Bikás park Vahot és Bártfai utca sarkán található szürke épületnél (közterület-felügyelők épülete)	ingyenes	Várad Istvánné 60+ Program önkéntes	06 20 944-4378	Két kör (1600 m) gyaloglása, emelkedő nélkül. Tempó igény szerint, inkább lassú. Zivatar, felhőszakadás esetén a gyaloglás elmarad!
okt. 03.	szerda	09.00  Találkozó: Széll Kálmán tér, 61-es vill.	60+ természetjárás	Budai hg., Ady liget - Vöröspocsolyás hát D-i oldala - Nagykopasz - Telki, Táv: 13 km, Szint: 300 m	ingyenes	Somóczy Szilvia (CAOLA)	06 30 340-3490	Előzetes jelentkezés szükséges (délután 16-19 óra között)!
okt. 03.	szerda	09.00-12.00	Kézimunka klub	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Nyugdíjas klub kézimunka tevékenység

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
okt. 03.	szerda	09.30-11.30	Táplálkozási tanácsadás tematikus kiscsoportban	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes	dr. Barna Lajosné dietetikus	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Előzetes jelentkezéshez kötött  09.30-10.00 Cukorbetegség: mit lehetek, hogyan táplálkozzak? Hogyan előzhető meg? 10.00-10.30 Egészséges táplálkozás: tények és tévhitek. Mit is takar valójában? 10.30-11.00 Hasznos tippek fogyókúrához 11.00 -11.30 Őszi tippek és praktikák a konyhában (pl. befőttek, lekvárok...)
okt. 03.	szerda	10.00 Találkozó: szabadtéri színpad bejáratánál	10 éves a 60+ Program  Próbálja ki Ön is: nordic walking („botos gyaloglás”)	Feneketlen-tó	ingyenes	Virág Anikó gyógytornász	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
okt. 03.	szerda	10.00-11.00	Zumba Gold	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	Kurzus díja: 6000 Ft/10 alk., vagy 700 Ft/alk.	Őrmezei Közösségi 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
okt. 03.	szerda	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes	Baloghné Gabi 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
okt. 03.	szerda	11.00-12.00	Zumba Gold	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	Kurzus díja: 6000 Ft/10 alk., vagy 700 Ft/alk.	Őrmezei Közösségi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	Az órát tartja: Ferencz Szilvia
okt. 03.	szerda	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Kovács Erika 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
okt. 03.	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	
okt. 03.	szerda	11.15-12.45	Hölgybalett	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
okt. 03.	szerda	12.00-13.00	Pilates	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	6000 Ft/10 alkalom, 1000 Ft/10 alk.	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Pilates szakképzett oktatóval
okt. 03.	szerda	12.30-13.30	Do-in jóga	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes	Császár Edina	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
okt. 03.	szerda	13.00-16.00	Fülbemászó dallamok zenés filmvetítés	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	
okt. 03.	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
okt. 03.	szerda	14.00-15.00	10 éves a 60+ Program "Akzív élet 60 felett is..." Fotópályázat kiállítás	Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	ingyenes		minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	Megtekinthető: október 17 –ig

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
okt. 03.	szerda	15.00	10 éves a 60+ Program A 60+ első évtizede szülinap záróesemény	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  60+ kvíz, ajándéksorsolás. A 60+ Program első 10 évének eredményei
okt. 03.	szerda	15.00 -17.00	Operettslágererek Fellépnek: Horváth Erika és Juhász László operetténekesek	Újbudai Szociális Szolgálat Demens Klub 1119 Bp., Keveháza u. 6.	ingyenes	Benkó Erzsébet klubvezető	minden hétköznap 8.00-16.00 óra között 06 70 492 0408 benko.erzsebet@uszosz.ujbuda.hu	Nyílt nap a klubban
okt. 03.	szerda	15.00-16.00	Senior Örömtánc	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	Az idősebb korosztály számára kifejlesztett egészségmegőrző és betegségmegelőző mozgásforma.
okt. 03.	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
okt. 03.	szerda	16.00-17.00	Jogi tanácsadás	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	ingyenes	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	csak előzetes bejelentkezés alapján: 06 70 525-8748

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
okt. 03.	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
okt. 04.	csütörtök	08.00-12.00	Őstermelői Piac	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.			424-5363	
okt. 04.	csütörtök	09.00-10.00	Eszperantó - 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	A kezdő eszperantó csoportba folyamatosan lehet még jelentkezni a hónap folyamán!
okt. 04.	csütörtök	09.00-10.00	Hahota jóga	Bikás park kék sportpálya melletti füves területen	ingyenes	Király Vilma 60+ Program önkéntes	06 20 9469-793	
okt. 04.	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
okt. 04.	csütörtök	09.00-12.30	60+ Pilates torna	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	bérlet	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-67-88 telefonszámon	H1: 09.00, H2: 10.00, H2: 11.15
okt. 04.	csütörtök	13.00-17.00	Nagy Pál Ferenc zeneterapeuta, interaktív előadása. Őszi dallamok.	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	
okt. 04.	csütörtök	13.00-17.00	Irodalmi összeállítás a jubileum alkalmából	Újbudai Szociális Szolgálat Idősek Klubja 1119 Bp., Keveháza u 6.	ingyenes	Szabó Imréné klubvezető	minden hétköznap 8.00-16.00 óra között a 06 1 203-1327 telefonszámon	
okt. 04.	csütörtök	14.00-19.00	Sakk Klub	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Sakk kedvelők klubja
okt. 04.	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
okt. 04.	csütörtök	15.00-17.00	Okos eszközök biztonságos használata (telefonkiegészítők)	USZOSZ Gazdagréti Idősek Klubja 1118 Bp., Gazdagréti tér 1.	ingyenes	Geréb Gerda klubvezető	minden hétköznap 8.00-16.00 óra között a 06 1 786-6084 telefonszámon	Előzetes regisztrációhoz kötött
okt. 04.	csütörtök	15.30-17.00	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	
okt. 04.	csütörtök	16.00-18.00	Horgász Klub	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	A Kelenvölgyi Kék-tó (HITEKA Horgász Egyesület) horgászainak összejövele
okt. 04.	csütörtök	16.00-18.00	Kelenvölgyi Festőiskola	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Kelenvölgyi Községi Ház	06 20 477-3186	Foglalkozásvezető: Barlai László
okt. 04.	csütörtök	18.00-20.00	Eszperantó Klub - Albánia	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
okt. 04.	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
okt. 05.	péntek	09.00-12.00	Hasznos holmik vására	Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	A belépés díjtalan	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	
okt. 05.	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
okt. 05.	péntek	10.00-11.00	Zumba light	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	6000 Ft/10 alkalom, 1000 Ft/10 alk.	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	latin mozgás
okt. 05.	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
okt. 05.	péntek	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes	Baloghné Gabi 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
okt. 05.	péntek	10.00-11.00	Hahota jóga	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő utca 3.	ingyenes	Király Vilma 60+ Program önkéntes	06 20 9469-793	
okt. 05.	péntek	11.00-12.00	Callanetics	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	1200 Ft	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	Foglalkozásvezető: Nagné Tauszin Csilla
okt. 05.	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	
okt. 05.	péntek	16.00-17.00	Idősek Világnapja Őszidő Válogatás a 2017. évi Szenior Ki Mit Tud fotó és kerámia kategória győztesének műveiből	Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	A belépés díjtalan	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	Megtekinthető: november 6-ig

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
okt. 05.	péntek	16.00-18.00	Kelenvölgyi Festőiskola	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Kelenvölgyi Községi Ház	06 20 477-3186	Foglalkozásvezető: Barlai László
okt. 05.	péntek	17.00-18.00	Zenés nosztalgiautazás Bakacsi Béla táncdalénekekkel	Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	ingyenes ajándékműsor. Előzetes regisztrációhoz kötött	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	Regisztrálni: az Őrmezei Községi Házban, hétköznap: 10-19 óráig.
okt. 06.	szombat	08.25 Találkozó: Húvösvölgy, 264-es busz (ind. 8.33)	60+ természetjárás	Budai hg. "Bartha Gyula Emléktúra" Solymár - Középső Jegenye vgy. - Kerek h. - Zsíros h. - Nagyszénás - Kutya h. - Nagykovácsi, Táv: 13 km, Szint: 300 m	ingyenes	Fazekas Károly (CAOLA)	06 20 575-2013	Előzetes jelentkezés szükséges!  Rövidíthető a Zsíros hegytől Nagykovácsi felé!
okt. 06.	szombat	10.00-19.00	Kelenvölgyi Ezerjő Fesztivál	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	Főzőverseny, bábelőadás, koncertek, szüreti felvonulás, kirakodóvásár, kézműves foglalkozások,...
okt. 06.	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	

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
okt. 07.	vasárnap	08.00-09.00	Katolikus Szentmise	Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	ingyenes	Morus Szent Tamás Egyesület		Kelenföldi Szent Gellért plébánia felügyelete mellett
okt. 07.	vasárnap	10.00-12.00	Református Istentisztelet	Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	ingyenes	Őrmezői Református Misszió	780-6083	
okt. 08.	hétfő	09.00-10.00	Zenés Kímélő Torna	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	350 Ft/tagoknak/alk. 600Ft/alkalom	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Kímélő zenés torna Majorszky Klára szakoktatóval.
okt. 08.	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	
okt. 08.	hétfő	09.00-10.30	60+ Ezüstkar	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
okt. 08.	hétfő	10.00-11.00	Zumba light	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	6000 Ft/10 alkalom, 1000 Ft/10 alk.	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	latin mozgás
okt. 08.	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	
okt. 08.	hétfő	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes	Baloghné Gabi 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
okt. 08.	hétfő	10.00-11.30	Szenior örömtánc Almási Judittal	Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	első óra ingyenes 800 Ft/alkalom 6000 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.
okt. 08.	hétfő	10.00-12.30	Bridzs, rómi, rejtvény klub	Kelen Civil Közösségek Háza 1119 Bp., Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Kassai Mihályné, Sári 60+ 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

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
okt. 08.	hétfő	11.00-12.00	Zumba light	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	6000 Ft/10 alkalom, 1000 Ft/10 alk.	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	latin mozgás
okt. 08.	hétfő	11.30-12.00	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	
okt. 08.	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
okt. 08.	hétfő	14.00-16.00	Gyógytorna tanácsadás	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! Személyes tanácsadás gyógytornász segítségével
okt. 08.	hétfő	14.00-16.00	Együtt egymásért! - nyugdíjas klub	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-67-88 telefonszámon	

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
okt. 08.	hétfő	14.00-16.00	Őrmező 60 + Szomszédsági Önkéntes Klub	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes	Suszterné Pető Judit 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
okt. 08.	hétfő	16.00-18.00	Útifilmvetítés: Isztambul nevezetességei	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	
okt. 08.	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.
okt. 08.	hétfő	18.15-20.00	Kertbarát Kör	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	
okt. 08.	hétfő	19.00-20.00	Paganini Oravec György zongoraművész Liszt-koncertje	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	600,- Ft/fő	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
okt. 09.	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	
okt. 09.	kedd	09.00-10.00	Eszperantó - középhaladó	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	
okt. 09.	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	
okt. 09.	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	
okt. 09.	kedd	10.00-12.30	Tarokk, rómi, rejtvény klub	Kelen Civil Közösségek Háza 1119 Bp., Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Kassai Mihályné, Sári 60+ önkéntes	A program ideje alatt a helyszínen, telefon: 2066-840 e-mail: kelencivilkozosseg@ ujbuda.hu	a résztvevők maguk döntik el, melyik játékot választják

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
okt. 09.	kedd	10.45-11.45	Angol társalgási klub haladó	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	
okt. 09.	kedd	12.00-15.00	60+ Kondi torna	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	bérlet	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-67-88 telefonszámon	H1: 12.00, H2: 13.00, H3: 14.00
okt. 09.	kedd	14.00-16.00	Döngicsélő - nyugdíjas klub	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-67-88 telefonszámon	
okt. 09.	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 önszervező csoportjának szakmai foglalkozását Medgyessy László, logopédus tartja alkalmanként
okt. 09.	kedd	14.00-19.00	Sakk Klub	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Sakk kedvelők klubja

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
okt. 09.	kedd	16.00-19.00	Kártya Klub	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	ingyenes	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	
okt. 09.	kedd	18.30-21.00	Női Sarok Egy szárnycsapással emelkedem, vendég: Boros Luca meseterapeuta	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	
okt. 10.	szerda	07.30 Találkozó: Fogaskerekű városmajori végáll.	60+ természetjárás	Budai hegység	ingyenes	Thaly Emese (Olajipari Tb.SE)	227-4089	Előzetes jelentkezés szükséges!
okt. 10.	szerda	08.30-16.00	Kirándulás Székesfehérvárra	Székesfehérvár	vonat, múzeum költség	László Gábor klubvezető	minden hétköznap 8.00- 16.00 óra között 06- 1/789-2055, 06-70/4920- 397 telefonszámon	Előzetes regisztrációhoz kötött.
okt. 10.	szerda	09.00	60+ Gyalogló Program Kisközösségi Gyaloglás Kelenföld	Kelenföld Találkozó: Bikás park Vahot és Bártfai utca sarkán található szürke épületnél (közterület-felügyelők épülete)	ingyenes	Váradi Istvánné 60+ Program önkéntes	06 20 944-4378	Két kör (1600 m) gyaloglása, emelkedő nélkül. Tempó igény szerint, inkább lassú. Zivatar, felhőszerkezet esetén a gyaloglás elmarad!

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
okt. 10.	szerda	09.00-12.00	Kézimunka klub	Gazdagréti Közösségi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Közösségi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Nyugdíjas klub kézimunka tevékenység
okt. 10.	szerda	09.30-10.30	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	
okt. 10.	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!
okt. 10.	szerda	10.00-11.00	Zumba Gold	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	Kurzus díja: 6000 Ft/10 alk., vagy 700 Ft/alk.	Őrmezei Közösségi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	Az órát tartja: Ferencz Szilvia
okt. 10.	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
okt. 10.	szerda	11.00-12.00	Zumba Gold	Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	Kurzus díja: 6000 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
okt. 10.	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	
okt. 10.	szerda	11.15-12.45	Hölgybalett	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	
okt. 10.	szerda	12.00-13.00	Pilates	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	6000 Ft/10 alkalom, 1000 Ft/10 alk.	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Pilates szakképzett oktatóval
okt. 10.	szerda	12.30-13.30	Do-in jóga	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes	Császár Edina	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
okt. 10.	szerda	13.00-17.00	Mátyás Corvinái. Gászó Ferencné-Alízka előadása.	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	
okt. 10.	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!
okt. 10.	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
okt. 10.	szerda	14.00-15.00	Országjárás az Ezüstnettel Kárpát-medence rejtett kincsei sorozat Őrségi és Lendvai élmények	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	
okt. 10.	szerda	14.00-17.00	Bridzs-Sakk Klub	Kelen Civil Közösségek Háza 1119 Bp., Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Kassai Mihályné, Sári 60+ önkéntes	A program ideje alatt a helyszínen, telefon: 2066-840 e-mail: kelencivilkozosseg@ujbuda.hu	Tichy-Rács József, sakk és bridzsoktató oktat: 14 -15 óráig

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
okt. 10.	szerda	15.00-16.00	Senior 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.
okt. 10.	szerda	16.00-17.00	Jogi tanácsadás	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	ingyenes	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	csak előzetes bejelentkezés alapján: 06 70 525-8748
okt. 10.	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
okt. 11.	csütörtök	08.00-12.00	Őstermelői Piac	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.			424-5363	
okt. 11.	csütörtök	08.00-12.00	Vásár	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Kiárusítás Kft.		

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
okt. 11.	csütörtök	09.00-10.00	Eszperantó - 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	A kezdő eszperantó csoportba folyamatosan lehet még jelentkezni a hónap folyamán!
okt. 11.	csütörtök	09.00-10.00	Hahota jóga	Bikás park kék sportpálya melletti füves területen	ingyenes	Király Vilma 60+ Program önkéntes	06 20 9469-793	
okt. 11.	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	
okt. 11.	csütörtök	09.00-12.30	60+ Pilates torna	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	bérlet	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-67-88 telefonszámon	H1: 09.00, H2: 10.00, H2: 11.15
okt. 11.	csütörtök	10.00-11.00	Eszperantó - haladó	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-67-88 telefonszámon	



Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
okt. 11.	csütörtök	13.00-17.00	Nyelvi játékok. Forgács Róbert Eötvös József Gimnázium tanárának vezetésével.	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	
okt. 11.	csütörtök	14.00-19.00	Sakk Klub	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Sakk kedvelők klubja
okt. 11.	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
okt. 11.	csütörtök	15.00-17.00	Okos eszközök biztonságos használata (képek mentése)	USZOSZ Gazdagréti Idősek Klubja 1118 Bp. Gazdagréti tér 1.	ingyenes	Geréb Gerda klubvezető	minden hétköznap 8.00-16.00 óra között a 06 1 786-6084 telefonszámon	Előzetes regisztrációhoz kötött
okt. 11.	csütörtök	15.30-17.00	Német társalgási klub - haladó	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-67-88 telefonszámon	

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
okt. 11.	csütörtök	16.00-18.00	Kelenvölgyi Festőiskola	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Kelenvölgyi Községi Ház	06 20 477-3186	Foglalkozásvezető: Barlai László
okt. 11.	csütörtök	18.00-21.30	Filmklub	Újbudai Szociális Szolgálat, Szentimreváros Idősek Klubja 1113 Bp., Bocskai út 43-45.	ingyenes	Törökné Jordán Katalin	tjkatalin@gmail.com	
okt. 12.	péntek	10.00-11.00	Zumba Gold	Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	Kurzus díja: 6000 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
okt. 12.	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
okt. 12.	péntek	10.00-11.00	Zumba light	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	6000 Ft/10 alkalom, 1000 Ft/10 alk.	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	latin mozgás

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
okt. 12.	péntek	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Szentes Rezső 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
okt. 12.	péntek	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes	Baloghné Gabi 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
okt. 12.	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	
okt. 12.	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
okt. 12.	péntek	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Szentes Rezső 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
okt. 12.	péntek	16.00-18.00	Kelenvölgyi Festőiskola	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Kelenvölgyi Községi Ház	06 20 477-3186	Foglalkozásvezető: Barlai László
okt. 13.	szombat	14.00-18.00	Volt egyszer egy vadnyugat Előltöltős fegyverbörze és kiállítás	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	
okt. 14.	vasárnap	07.45 Találkozó: Batthyány tér HÉV (ind. 7.58)	60+ természetjárás	Pilis hg., Két bükkfa ny. - Pilis ny. -Klastrompuszta - Pilisszántó, Táv: 14 km, Szint: 200 m	ingyenes	Somóczi Szilvia (CAOLA)	06 30 340-3490	Előzetes jelentkezés szükséges (délután 16-19 óra között)!
okt. 14.	vasárnap	08.00-09.00	Katolikus Szentmise	Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	ingyenes	Morus Szent Tamás Egyesület		Kelenföldi Szent Gellért plébánia felügyelete mellett
okt. 14.	vasárnap	10.00-12.00	Református Istentisztelet	Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	ingyenes	Őrmezői Református Misszió	780-6083	

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
okt. 15.	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	
okt. 15.	hétfő	09.00-10.00	Zenés Kímélő Torna	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	350 Ft/tagoknak/alk. 600Ft/alkalom	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Kímélő zenés torna Majorszky Klára szakoktatóval.
okt. 15.	hétfő	09.00-10.30	60+ Ezüstkar	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	
okt. 15.	hétfő	09.45-10.45	Problémamegbeszélő Csoport Téma: ősz	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes		minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Csoportfoglalkozás témák szerint pszichológus vezetésével
okt. 15.	hétfő	10.00-11.00	Zumba light	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	6000 Ft/10 alkalom, 1000 Ft/10 alk.	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	latin mozgás

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
okt. 15.	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	
okt. 15.	hétfő	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes	Baloghné Gabi 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
okt. 15.	hétfő	10.00-11.30	Szenior örömtánc Almási Judittal	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	első óra ingyenes 800 Ft/alkalom 6.000 Ft/10 alk. bérlet	Őrmezei Közösségi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	Mozgás-öröm-agytorna A csoporthoz bármikor lehet csatlakozni, hiszen minden foglalkozás alkalmával megtanulnak egy új táncot.
okt. 15.	hétfő	10.00-12.30	Bridzs, rómi, rejtvény klub	Kelen Civil Közösségek Háza 1119 Bp., Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Kassai Mihályné, Sári 60+ 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
okt. 15.	hétfő	11.00-12.00	Zumba light	Gazdagréti Közösségi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	6000 Ft/10 alkalom, 1000 Ft/10 alk.	Gazdagréti Közösségi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	latin mozgás

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
okt. 15.	hétfő	11.30-12.00	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	
okt. 15.	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
okt. 15.	hétfő	14.00-16.00	Gyógytorna tanácsadás	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! Személyes tanácsadás gyógytornász segítségével
okt. 15.	hétfő	14.00-16.00	Együtt egymásért! - nyugdíjas klub	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-67-88 telefonszámon	
okt. 15.	hétfő	16.00-18.00	Útifilmvetítés: Török tengerpart	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
okt. 15.	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.
okt. 15.	hétfő	16.45	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	Előzetes jelentkezéshez kötött: jelentkezni lehet október 9-15.között a 372-4636-os telefonszámon, hétköznap 9:00 és 14:00 között!
okt. 15.	hétfő	18.00-19.00	Cukrászda - sütemény&irodalom, terítéken a dobos torta és Farkas Zsolt	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	300,- Ft/fő	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-67-88 telefonszámon	
okt. 16.	kedd	09.00-10.00	Hahota jóga	Bikás park kék sportpálya melletti füves területen	ingyenes	Király Vilma 60+ Program önkéntes	06 20 9469-793	



Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
okt. 16.	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	
okt. 16.	kedd	09.00-10.00	Eszperantó - középhaladó	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	
okt. 16.	kedd	09.30-10.30	Angol társalgási klub középhaladó	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Reid Augusztá 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
okt. 16.	kedd	10.00-12.00	Kézimunka kör	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-67-88 telefonszámon	
okt. 16.	kedd	10.00-12.30	Tarokk, rómi, rejtvény klub	Kelen Civil Közösségek Háza 1119 Bp., Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Kassai Mihályné, Sári 60+ önkéntes	A program ideje alatt a helyszínen, telefon: 2066-840 e-mail: kelencivilkozosseg@ ujbuda.hu	a résztvevők maguk döntik el, melyik játékot választják

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
okt. 16.	kedd	10.45-11.45	Angol társalgási klub újakezdő	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	
okt. 16.	kedd	12.00-15.00	60+ Kondi torna	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	bérlet	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-67-88 telefonszámon	H1: 12.00, H2: 13.00, H3: 14.00
okt. 16.	kedd	13.00-17.00	Természetes megoldások a friss elméért! Dr. Nagy Tamás, interaktív beszélgetés.	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	
okt. 16.	kedd	14.00-16.00	Döngicsélő - nyugdíjas klub	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-67-88 telefonszámon	
okt. 16.	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

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
okt. 16.	kedd	14.00-19.00	Sakk Klub	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Sakk kedvelők klubja
okt. 16.	kedd	14.30-17.00	"Naplemente Műhely" Közérthetően a demenciáról Meghívott előadó: dr. Szaszko Anikó neurológus	Újbudai Szociális Szolgálat Demens Klub 1119 Bp., Keveháza u. 6.	ingyenes	Benkó Erzsébet klubvezető Nagy Ágnes mentálhigiénés munkatárs	06 70 492 0408 benko.erzsebet@ uszosz.ujbuda.hu	
okt. 16.	kedd	16.00-19.00	Kártya Klub	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	ingyenes	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	
okt. 16.	kedd	18.00-19.00	20 éves a Kelenvölgyi Festőiskola kiállítás megnyitó a Festészet Napja alkalmából	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 nov. 9-ig látogatható 10 és 19 óra között.
okt. 17.	szerda	07.30 Találkozó: a 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
okt. 17.	szerda	07.50 Találkozó: Nyugati p.u. pénztárak (ind. 8.07)	60+ természetjárás	Börzsöny hg., Nagybörzsöny - Kisirtáspszt. - Nagyirtáspszt. - Márianosztra, Táv: 14 km, Szint: 300 m	ingyenes	Somóczy Szilvia (CAOLA)	06 30 340-3490	Előzetes jelentkezés szükséges (délután 16-19 óra között)!
okt. 17.	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!
okt. 17.	szerda	09.00-12.00	Kézimunka klub	Gazdagréti Közösségi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Közösségi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Nyugdíjas klub kézimunka tevékenység
okt. 17.	szerda	10.00-11.00	Zumba Gold	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	Kurzus díja: 6000 Ft/10 alk., vagy 700 Ft/alk.	Őrmezei Közösségi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	Az órát tartja: Ferencz Szilvia
okt. 17.	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
okt. 17.	szerda	09.30-10.30	Angol társalgási klub haladó	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	Október 23-i alkalom pótlása
okt. 17.	szerda	11.00-12.00	Zumba Gold	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	Kurzus díja: 6000 Ft/10 alk., vagy 700 Ft/alk.	Őrmezei Közösségi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	Az órát tartja: Ferencz Szilvia
okt. 17.	szerda	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Kovács Erika 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
okt. 17.	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
okt. 17.	szerda	11.15-12.45	Hölgybalett	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	
okt. 17.	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
okt. 17.	szerda	12.30-13.30	Do-in jóga	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes	Császár Edina	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
okt. 17.	szerda	13.00-16.00	Fülbemászó dallamok zenés filmvetítés	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	
okt. 17.	szerda	14.00-17.00	Bridzs-Sakk Klub	Kelen Civil Közösségek Háza 1119 Bp., Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Kassai Mihályné, Sári 60+ önkéntes	A program ideje alatt a helyszínen, telefon: 2066-840 e-mail: kelencivilkozosseg@ ujbuda.hu	Tichy-Rács József, sakk és bridzsoktató oktat: 14 -15 óráig

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
okt. 17.	szerda	15.00-16.00	Senior 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.
okt. 17.	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
okt. 17.	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
okt. 18.	csütörtök	07.30 Találkozó: Nyugati pu.	Szeged - egész napos kirándulás a szecesszió jegyében	Szeged - Új zsinagóga és városi séta szecessziós épületei között vezetésekkkel	IC vonat helyjegyek 950 Ft (65 év felett) Befizetés: 2018. október 9. 13:00-kor a Budapesti Művelődési Központban Belépő, idegenvezetés: XI.ker. Önkorm. Pályázati és Egyesületi forrásból 65 év alatt egyéni vonatjegy vásárlás !	Ezüstnet Egyesület Tánczos Ágnes, Tóth Ágnes  Regisztrálás: Farkas Ágnes	Jelentkezés: október 8-ig Farkas Ágnesnél dearfarkas@gmail.com címen, ill. minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372 4636 telefonszámon	Maximális létszám: 30 fő Részvételi lehetőség: jelentkezési sorrend alapján  Részletes program: Program- központokban elhelyezett szórólapon

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
okt. 18.	csütörtök	08.00-12.00	Őstermelői Piac	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.			424-5363	
okt. 18.	csütörtök	09.00-10.00	Eszperantó - 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	A kezdő eszperantó csoportba folyamatosan lehet még jelentkezni a hónap folyamán!!
okt. 18.	csütörtök	09.00-10.00	Hahota jóga	Bikás park kék sportpálya melletti füves területen	ingyenes	Király Vilma 60+ Program önkéntes	06 20 9469-793	
okt. 18.	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	
okt. 18.	csütörtök	09.00-12.30	60+ Pilates torna	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	bérlet	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-67-88 telefonszámon	H1: 09.00, H2: 10.00, H2: 11.15



Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
okt. 18.	csütörtök	10.00-11.00	Eszperantó - 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	
okt. 18.	csütörtök	13.00-17.00	Kreatív foglalkozás papírtechnikával I.	Újbudai Szociális Szolgálat Idősek Klubja 1119 Bp., Keveháza u. 6.	ingyenes	Szabó Imréné klubvezető	minden hétköznap 8.00-16.00 óra között a 06 1 203-1327 telefonszámon	
okt. 18.	csütörtök	14.00-19.00	Sakk Klub	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Sakk kedvelők klubja
okt. 18.	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
okt. 18.	csütörtök	15.00-17.00	Okos eszközök biztonságos használata (wifi, adathasználat)	USZOSZ Gazdagréti Idősek Klubja 1118 Bp., Gazdagréti tér 1.	ingyenes	Geréb Gerda klubvezető	minden hétköznap 8.00-16.00 óra között a 06 1 786-6084 telefonszámon	Előzetes regisztrációhoz kötött

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
okt. 18.	csütörtök	15.30-17.00	Albertfalvai Polgárok Köre	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-67-88 telefonszámon	
okt. 18.	csütörtök	15.30-17.00	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	
okt. 18.	csütörtök	16.00-18.00	Horgász Klub	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	A Kelenvölgyi Kék-tó (HITEKA Horgász Egyesület) horgászainak összejövele
okt. 18.	csütörtök	16.00-18.00	Kelenvölgyi Festőiskola	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Kelenvölgyi Községi Ház	06 20 477-3186	Foglalkozásvezető: Barlai László
okt. 18.	csütörtök	18.00-19.00	Kiállítás 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	Kókai Emese, Boldizsár Ottó és Snyehola Anett Sansa fiatal kortárs festőművészek alkotásaival

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
okt. 19.	péntek	09.00-12.00	Olcsó vásár	Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	ingyenes	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	
okt. 19.	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
okt. 19.	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
okt. 19.	péntek	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Szentes Rezső 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
okt. 19.	péntek	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes	Baloghné Gabi 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
okt. 19.	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	
okt. 19.	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
okt. 19.	péntek	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Szentes Rezső 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
okt. 19.	péntek	16.00-18.00	Kelenvölgyi Festőiskola	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Kelenvölgyi Községi Ház	06 20 477-3186	Foglalkozásvezető: Barlai László
okt. 19.	péntek	17.00-19.00	Festészet Napi workshop az Azúr Festőiskola közreműködésével	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
okt. 19.	péntek	18.00	Társalgó Galéria Vernisszázs galériaavató és megnyitó A hónap művésze: Barlai László festőművész	Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	ingyenes	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	Megtekinthető: november 14-ig, hétköznap, 10-19 óráig, hétfőn a programok függvényében.
okt. 19.	péntek	19.00-20.30	Melódia és harmónia koncert szólóénekesekkel és hangszeresekkel	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	
okt. 20.	szombat	08.15 Találkozó: Ráckevei HÉV vágóhídi végáll. (ind. 8.35)	60+ természetjárás	Csepelsziget, Szigethalom - Parkerdő - Szigetcsép, Táv: 12 km, Szint: 50 m	ingyenes	Tari József (Műanyag SC)	06 30 536-4767	Előzetes jelentkezés szükséges!
okt. 20.	szombat	08.45 Találkozó: Kelenföldi p.u. régi épülete előtt (jegy: Dinnyésig)	60+ természetjárás	Dinnyési Várpark és Madárrezervátum	Belépődíjak: kb. 1000.- Ft	Méri Sándorné (CAOLA)	06 30 549-8457	Előzetes jelentkezés szükséges okt. 10-ig !
okt. 20.	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	

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
okt. 20.	szombat	18.00-19.00	Latinka 76-86. Bánki László és Jakobetz László Albertfalváról és a kerületről szóló könyvének bemutatója	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	
okt. 20.	szombat	18.00-20.00	Zerkovitz Egy zenés önéletrajz	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	„Egy képzeletbeli mulató társulata éli különös életét a szemünk előtt, s olykor észre sem vesszük, hogy saját érzéseik, konfliktusaik, szerelmeik és csalódásaik átcsapnak a nagybetűs Produkcióba.”
okt. 21.	vasárnap	08.00-09.00	Katolikus Szentmise	Órmezei Közösségi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	ingyenes	Morus Szent Tamás Egyesület		Kelenföldi Szent Gellért plébánia felügyelete mellett
okt. 21.	vasárnap	10.00-12.00	Református Istentisztelet	Órmezei Közösségi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	ingyenes	Órmezői Református Misszió	780-6083	

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
okt. 24.	szerda	07.30 Találkozó: Fogaskerekű városmajori végáll.	60+ természetjárás	Budai hegység	ingyenes	Thaly Emese (Olajipari Tb.SE)	227-4089	Előzetes jelentkezés szükséges!
okt. 24.	szerda	08.15 Találkozó: Batthyány tér HÉV (jegy: Szentendréig)	60+ természetjárás	Pilis hg., Pilisszentkereszt - Sikáros - Szóke forrás vgy. - Dömös, Táv: 14 km, Szint: 100 m	ingyenes	Somóczy Szilvia (CAOLA)	06 30 340-3490	Előzetes jelentkezés szükséges (délután 16-19 óra között)!
okt. 24.	szerda	09.00	60+ Gyalogló Program Kisközösségi Gyaloglás Kelenföld	Kelenföld Találkozó: Bikás park Vahot és Bártfai utca sarkán található szürke épületnél (közterület-felügyelők épülete)	ingyenes	Várad Istvánné 60+ Program önkéntes	06 20 944-4378	Két kör (1600 m) gyaloglása, emelkedő nélkül. Tempó igény szerint, inkább lassú. Zivatar, felhőszakadás esetén a gyaloglás elmarad!
okt. 24.	szerda	09.00-12.00	Kézimunka klub	Gazdagréti Közösségi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Közösségi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Nyugdíjas klub kézimunka tevékenység
okt. 24.	szerda	09.30-10.30	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	

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
okt. 24.	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!
okt. 24.	szerda	10.00-11.00	Zumba Gold	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	Kursus díja: 6000 Ft/10 alk., vagy 700 Ft/alk.	Őrmezei Közösségi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	Az órát tartja: Ferencz Szilvia
okt. 24.	szerda	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes	Baloghné Gabi 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
okt. 24.	szerda	11.00-12.00	Zumba Gold	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	Kursus díja: 6000 Ft/10 alk., vagy 700 Ft/alk.	Őrmezei Közösségi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	Az órát tartja: Ferencz Szilvia
okt. 24.	szerda	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Kovács Erika 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	



Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
okt. 24.	szerda	11.15-12.45	Hölgybalett	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	
okt. 24.	szerda	12.00-13.00	Pilates	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	6000 Ft/10 alkalom, 1000 Ft/10 alk.	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Pilates szakképzett oktatóval
okt. 24.	szerda	12.30-13.30	Do-in jóga	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes	Császár Edina	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
okt. 24.	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!
okt. 24.	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
okt. 24.	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
okt. 24.	szerda	15.00-16.00	Senior 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.
okt. 24.	szerda	16.00-17.00	Jogi tanácsadás	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	ingyenes	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	csak előzetes bejelentkezés alapján: 06 70 525-8748
okt. 24.	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
okt. 25.	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
okt. 25.	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	
okt. 25.	csütörtök	09.00-10.00	Eszperantó - 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	A kezdő eszperantó csoportba folyamatosan lehet még jelentkezni a hónap folyamán!!
okt. 25.	csütörtök	09.00-10.00	Hahota jóga	Bikás park kék sportpálya melletti füves területen	ingyenes	Király Vilma 60+ Program önkéntes	06 20 9469-793	
okt. 25.	csütörtök	09.00-12.30	60+ Pilates torna	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	bérlet	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-67-88 telefonszámon	H1: 09.00, H2: 10.00, H2: 11.15
okt. 25.	csütörtök	10.00-11.00	Eszperantó - haladó	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-67-88 telefonszámon	

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
okt. 25.	csütörtök	13.00-17.00	Hogyan essünk? Esések iskolája Bemutató előadó: Dobrodka Béla	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	
okt. 25.	csütörtök	13.00-17.00	Kreatív foglalkozás papírtechnikával II.	Újbudai Szociális Szolgálat Idősek Klubja 1119 Bp., Keveháza u 6.	ingyenes	Szabó Imréné klubvezető	minden hétköznap 8.00-16.00 óra között a 06 1 203-1327 telefonszámon	
okt. 25.	csütörtök	14.00-19.00	Sakk Klub	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Sakk kedvelők klubja
okt. 25.	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
okt. 25.	csütörtök	15.00-16.00	A Kána faluról szóló könyv ünnepélyes bemutatója	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	
okt. 25.	csütörtök	15.00-17.00	Okos eszközök biztonságos használata (tablethasználat)	USZOSZ Gazdagréti Idősek Klubja 1118 Bp., Gazdagréti tér 1.	ingyenes	Geréb Gerda klubvezető	minden hétköznap 8.00-16.00 óra között a 06 1 786-6084 telefonszámon	Előzetes regisztrációhoz kötött
okt. 25.	csütörtök	15.30-16.30	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	
okt. 25.	csütörtök	16.00-18.00	Horgász Klub	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	A Kelenvölgyi Kék-tó (HITEKA Horgász Egyesület) horgászainak összejövele
okt. 25.	csütörtök	16.00-18.00	Horgász Klub	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	A Kelenvölgyi Kék-tó (HITEKA Horgász Egyesület) horgászainak összejövele

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
okt. 25.	csütörtök	17.30-19.00	"Valóságom" Juhász Ibolya festményeinek kiállítás megnyitója az Újbuda Prizma támogatásával	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	
okt. 26.	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
okt. 26.	péntek	10.00-11.00	Zumba light	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	6000 Ft/10 alkalom, 1000 Ft/10 alk.	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	latin mozgás
okt. 26.	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	
okt. 26.	péntek	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes	Baloghné Gabi 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
okt. 26.	péntek	10.00-11.00	Hahota jóga	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő utca 3.	ingyenes	Király Vilma 60+ Program önkéntes	06 20 9469-793	
okt. 26.	péntek	10.00-18.00	Országos Rajzfilmünnep hazai rajzfilmhősök seregszemléje Őrmezőn	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	A belépés díjtalan!	Őrmezei Közösségi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	Itt lesz velünk a Kockásfülű nyúl, a Mézga Család, Dr. Bubó, Kukori és kotkoda, Frakk és Pom-Pom.
okt. 26.	péntek	11.00-12.00	Callanetics	Kelenvölgyi Közösségi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	1200 Ft	Kelenvölgyi Közösségi Ház	424-5363	Foglalkozásvezető: Nagyné Tauszin Csilla
okt. 26.	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	
okt. 26.	péntek	15.00	Országos Rajzfilmünnep	Kelen Civil Közösségek Háza 1119 Budapest, Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Papp Gábor	A program ideje alatt a helyszínen, telefon: 2066-840 e-mail: kelencivilkozosseg@ujbuda.hu	

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
okt. 26.	péntek	16.00-18.00	Kelenvölgyi Festőiskola	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Kelenvölgyi Községi Ház	06 20 477-3186	Foglalkozásvezető: Barlai László
okt. 26.	péntek	17.00-18.00	Rajzfilmünnep	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	Kukori és Kotkoda, Pom Pom és Frakk történetei elevenednek meg a filmvászonon
okt. 27.	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
okt. 27.	szombat	10.00 Találkozó: Kolosy tér, 65-ös busz végáll.	60+ természetjárás	Budai hg., Pálvölgyi és Szemlőhegyi barlang, Táv: 4 km	Belépődíj: aktív 1400 Ft nyugdíjas: 1100 Ft	Soltész Ferencné (CAOLA)	06 70 572-0184	Előzetes jelentkezés szükséges okt. 15-ig !
okt. 27.	szombat	18.00-19.30	"Föltámadott a tenger..." az AKH Opera- és Dalstúdió koncertje a forradalom tiszteletére	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	600,- Ft/fő Előzetes regisztráció alapján!	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-67-88 telefonszámon	



Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
okt. 27.	szombat	19.00-22.00	Nosztalgia Táncest Bakacsi Bélával	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	Jegyár: 1.200 Ft	Őrmezei Közösségi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	Asztalfoglalás, jegyvásárlás hétfőtől péntekig 10-18 óráig, a közösségi házban
okt. 28.	vasárnap	06.20 Találkozó: Keleti p.u. pénztárak (ind. 6.40) jegy: Tatabányaig	60+ természetjárás	Vértes hg., Pusztavám - Nádapszt. - Gerencsérvár - Határkői pagony - Pusztavám, Táv: 12 km, Szint: 150 m	ingyenes	Kiss Robin (Műanyag SC)	06 30 978-7793	Előzetes jelentkezés szükséges!
okt. 28.	vasárnap	08.00-09.00	Katolikus Szentmise	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	ingyenes	Morus Szent Tamás Egyesület		Kelenföldi Szent Gellért plébánia felügyelete mellett
okt. 28.	vasárnap	10.00-12.00	Református Istentisztelet	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	ingyenes	Őrmezői Református Misszió	780-6083	

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
okt. 29.	hétfő	09.00-10.00	Zenés Kímélő Torna	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	350 Ft/tagoknak/alk. 600Ft/alkalom	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Kímélő zenés torna Majorszky Klára szakoktatóval.
okt. 29.	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	
okt. 29.	hétfő	09.45-10.45	Problémamegbeszélő Csoport Téma: magány	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes		minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Csoportfoglalkozás témák szerint pszichológus vezetésével
okt. 29.	hétfő	10.00-11.00	Zumba light	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	6000 Ft/10 alkalom, 1000 Ft/10 alk.	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	latin mozgás
okt. 29.	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	

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
okt. 29.	hétfő	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes	Baloghné Gabi 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
okt. 29.	hétfő	10.00-11.30	Szenior örömtánc Almási Judittal	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	első óra ingyenes 800 Ft/alkalom 6000 Ft/10 alk. bérlet	Őrmezei Közösségi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	Mozgás-öröm-agytorna A csoporthoz bármikor lehet csatlakozni, hiszen minden foglalkozás alkalmával megtanulnak egy új táncot.
okt. 29.	hétfő	10.00-12.30	Bridzs, rómi, rejtvény klub	Kelen Civil Közösségek Háza 1119 Bp., Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Kassai Mihályné, Sári 60+ 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
okt. 29.	hétfő	11.30-12.00	3-1-2 meridiántorna	Albertfalvi Közösségi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	bérlet	Albertfalvi Közösségi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-67-88 telefonszámon	
okt. 29.	hétfő	14.00-15.00	Ízületi és gerinc torna	Gazdagréti Közösségi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	4400 Ft/4 alkalom 7400 Ft/8 alkalom	Gazdagréti Közösségi 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
okt. 29.	hétfő	14.00-16.00	Gyógytorna tanácsadás	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! Személyes tanácsadás gyógytornász segítségével
okt. 29.	hétfő	14.00-16.00	Együtt egymásért! nyugdíjas klub	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-67-88 telefonszámon	
okt. 29.	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	
okt. 29.	hétfő	16.00-18.00	Irán az egykori Perzsia a Közép Kelet legnagyobb országa	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	
okt. 29.	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.

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
okt. 30.	kedd	07.30 Találkozás: az induló szerelvény végénél. A vonat 7:53-kor indul.	60+ városismereti séta Nagykőrösre látogatunk - vezetéssel megtekintjük az Arany János Múzeumot, majd a város egyéb nevezetességeivel ismerkedünk	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	Vonatjegy Bp bérlettel 1640 ft egy útra. A pótjegy miatt a vásárlás napján kismértékben változhat. 65 év felett pótjegy váltás szükséges. Egyéb költség: 1.500 ft/fő belépő + vezetés.	Domoszlai Erzsébet 60+ Program önkéntes	Előzetes jelentkezés október 25-ig email-en: domoszlai.erszebet@gmail.com	Kényelmes gyalogló cipő szükséges. Visszautazás a délutáni órákban.
okt. 30.	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	
okt. 30.	kedd	09.00-10.00	Eszperantó - középhaszadó	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	A kezdő eszperantó csoportba folyamatosan lehet még jelentkezni a hónap folyamán!!
okt. 30.	kedd	09.00-10.00	Hahota jóga	Bikás park kék sportpálya melletti füves területen	ingyenes	Király Vilma 60+ Program önkéntes	06 20 9469-793	

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
okt. 30.	kedd	09.30-10.30	Angol társalgási klub középhaladó	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Reid Augusztia 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
okt. 30.	kedd	10.00-12.00	Kézimunka kör	Albertfalvi Közösségi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Közösségi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-67-88 telefonszámon	
okt. 30.	kedd	10.00-12.30	Tarokk, rómi, rejtvény klub	Kelen Civil Közösségek Háza 1119 Bp., Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Kassai Mihályné, Sári 60+ önkéntes	A program ideje alatt a helyszínen, telefon: 2066-840 e-mail: kelencivilkozosseg@ ujbuda.hu	a résztvevők maguk döntik el, melyik játékot választják
okt. 30.	kedd	10.45-11.45	Angol társalgási klub újakezdő	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	
okt. 30.	kedd	12.00-15.00	60+ Konditorna	Albertfalvi Közösségi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	bérlet	Albertfalvi Közösségi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-67-88 telefonszámon	Haladó 1: 12.00. Haladó 2: 13.00, Haladó 3: 14.00

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
okt. 30.	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	
okt. 30.	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
okt. 30.	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
okt. 30.	kedd	16.00-19.00	Kártya Klub	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	ingyenes	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	
okt. 30.	kedd	18.00-19.30	Etele Helytörténeti Kör Mit csinál egy régész az ásatás végeztével? Kána - középkori falu Újbudán vendég: Terei György régész	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
okt. 31.	szerda	07.30 Találkozó: Fogaskerekű városmajori végáll.	60+ természetjárás	Budai hegység	ingyenes	Thaly Emese (Olajipari Tb.SE)	227-4089	Előzetes jelentkezés szükséges!
okt. 31.	szerda	07.30 Találkozó: Stadionok Volán pu. (ind.: 7.45)	60+ természetjárás	Mátra hg., Vörösmarty th. - Kőrös mocsár - Pisztrángos - Méhész kert - Parád Ó-Huta - Köszörús völgyi víztározó - Parádsasvár, Táv: 14 km, Szint: 300 m		Somóczy Szilvia (CAOLA)	06 30 340-3490	Előzetes jelentkezés szükséges (délután 16-19 óra között)!
okt. 31.	szerda	09.00	60+ Gyalogló Program Kisközösségi Gyaloglás Kelenföld	Kelenföld  Találkozó: Bikás park Vahot és Bártfai utca sarkán található szürke épületnél (közterület-felügyelők épülete)	ingyenes	Várad Istvánné 60+ Program önkéntes	06 20 944-4378	Két kör (1600 m) gyaloglása, emelkedő nélkül. Tempó igény szerint, inkább lassú. Zivatar, felhőszakadás esetén a gyaloglás elmarad!
okt. 31.	szerda	09.00-12.00	Kézimunka klub	Gazdagréti Közösségi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Közösségi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Nyugdíjas klub kézimunka tevékenység
okt. 31.	szerda	09.15-10.45	Szenior Örömtánc Andreával	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes		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
okt. 31.	szerda	10.00-11.00	Zumba Gold	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	Kurzus díja: 6000 Ft/10 alk., vagy 700 Ft/alk.	Őrmezei Közösségi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	Az órát tartja: Ferencz Szilvia
okt. 31.	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	
okt. 31.	szerda	11.00-12.00	Zumba Gold	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	Kurzus díja: 6000 Ft/10 alk., vagy 700 Ft/alk.	Őrmezei Közösségi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	Az órát tartja: Ferencz Szilvia
okt. 31.	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	
okt. 31.	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	
okt. 31.	szerda	11.15-12.45	Hölgybalett	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	
okt. 31.	szerda	12.00-13.00	Pilates	Gazdagréti Közösségi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	6000 Ft/10 alkalom, 1000 Ft/10 alk.	Gazdagréti Közösségi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Pilates szakképzett oktatóval

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
okt. 31.	szerda	12.30-13.30	Do-in jóga	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes	Császár Edina	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
okt. 31.	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
okt. 31.	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
okt. 31.	szerda	15.00-16.00	Senior 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.
okt. 31.	szerda	16.00-17.00	Jogi tanácsadás	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	ingyenes	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	csak előzetes bejelentkezés alapján: 06 70 525-8748
okt. 31.	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