



## ÚJBUDA 60+ PROGRAM

### 2019. NOVEMBER havi programlista



Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
<b>Számítógép- és internethasználat, valamint számítógép és okoseszközök (okostelefon, tablet) kezelésével kapcsolatos segítségnyújtás</b>							
<b>Újbudai Önkéntes Koordináció és Módszertani Központ (1112 Bp., Kérő utca 3.):</b> Szerda és Péntek 9.00-13.00 óra között: számítógéphasználat, internetezési lehetőség							
<b>Újbudai Szenior Programközpont (1117 Bp., Bölcső utca 3.):</b> Kedd 8.00-12.00 óra között: számítógépek használata, internetezési lehetőség segítségével Csütörtök 8.00-12.00 óra között: számítógépek használata, internetezési lehetőség, saját lappal és okoseszközzel (táblagép/tablet és okostelefon) kapcsolatos segítségnyújtás							
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!
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!

**Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ**  
cím: 1112 Bp., Kérő u. 3. | tel.: 372-4636 (ügyfélfogadás: minden hétköznap 9.00-14.00 óra között)

Keresse az Újbuda 60+ Programot a Facebookon is!

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
nov. 03.	vasárnap	09.20  Találkozó: 9:20, Széll Kálmán tér, 61-es villamos	60+ természetjárás	Budai hegység, Gyalogtúra az időjárásnak megfelelően Táv: 10-12 km	ingyenes	Somóczi Szilvia (CAOLA)	06 30 340-3490	Előzetes jelentkezés szükséges (délután 16-19 óra között)!
nov. 04.	hétfő	09.45-10.45	Problémamegbeszélő Csoport	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes		minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Csoportfoglalkozás témák szerint pszichológus vezetésével
nov. 04.	hétfő	10.00	A hónap alkotója: Előtér: Orsai Henrik (japán kardok), Kávézó: Csepeli Pálma (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	
nov. 04.	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
nov. 04.	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	
nov. 04.	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
nov. 04.	hétfő	13.00-14.00	Személyes 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 jelentkezés szükséges!

Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ

cím: 1112 Bp., Kérő u 3. | tel.: 372-4636 (ügyfélfogadás: minden hétköznap 9.00-14.00 óra között)

Keresse az Újbuda 60+ Programot a Facebookon is!

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
nov. 04.	hétfő	14.00-14.45	Ízületi és gerinc torna	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	4400 Ft/4 alkalom 7400 Ft/8 alkalom	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznapi 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Izületi és gerinctorna Nagy Katalin szakoktatóval
nov. 04.	hétfő	14.50-15.35	Ízületi és gerinc torna	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	4400 Ft/4 alkalom 7400 Ft/8 alkalom	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznapi 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Izületi és gerinctorna Nagy Katalin szakoktatóval
nov. 04.	hétfő	16.00-19.00	Bridzs klub	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznapi 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Új bridzs klub indul a kártya szerelmeseinek.
nov. 04.	hétfő	15.00-17.00	Útifilmvetítés: DOMINIKA a Karib szigetvilág második legnagyobb állama	Újbudai Szociális Szolgálat Gazdagréti Idősek Klubja 1118 Bp., Gazdagréti tér 1.	ingyenes	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	minden hétköznapi 8.00-16.00 óra között a 786-6084 telefonszámon	
nov. 04.	hétfő	09.00-10.00	Hahota jóga	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Domján Ferenc 60+ Program önkéntes	minden hétköznapi 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
nov. 04.	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 hétköznapi 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
nov. 04.	hétfő	09.00-10.00	Hahota jóga	Bikás park kék sportpálya melletti füves rész	ingyenes	Király Vilma 60+ Program önkéntes	06 20 946-9793	
nov. 05.	kedd	09.00-10.00	Izületi torna Horváth Péter tanár vezetésével	Gazdagréti-Csíkihegyek Általános Iskola 1118 Bp., Csíkihegyek utca 13-15.	5alk/2500Ft 10alk/5000Ft	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	246-8016	

**Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ**

cím: 1112 Bp., Kérő u 3. | tel.: 372-4636 (ügyfélfogadás: minden hétköznapi 9.00-14.00 óra között)

*Keresse az Újbuda 60+ Programot a Facebookon is!*

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
nov. 05.	kedd	10.00-12.00	Kézimunka Kör	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznapi 10.00-18.00 óra között a 204-67-88 telefonszámon	
nov. 05.	kedd	10.45-11.45	Angol társalgási klub kezdő szint	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Bujákiné Szántó Zsófia 60+ Program önkéntes	minden hétköznapi 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
nov. 05.	kedd	14.00-19.00	Sakk Klub	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznapi 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Sakk kedvelők klubja
nov. 05.	kedd	16.00-19.00	Kártya Klub	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	ingyenes	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	
nov. 05.	kedd	18.00-21.00	Albertfalvi Társasjáték Klub	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznapi 10.00-18.00 óra között a 204-67-88 telefonszámon	
nov. 05.	kedd	09.30-10.30	Angol társalgási klub középszintű	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Dutka Imre 60+ Program önkéntes	minden hétköznapi 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
nov. 06.	szerda	07:30 Találkozó: 7.30, Fogaskerekű városmajori végáll.	60+ természetjárás	Budai hegység	ingyenes	Thaly Emese (Olajipari Tb.SE)	227-4089	Előzetes jelentkezés szükséges!
nov. 06.	szerda	09:20 Találkozó: 9.20, Széll Kálmán tér, 61-es villamos	60+ természetjárás	Budai hegység, Gyalogtúra az időjárásnak megfelelően Táv: 10-12 km	ingyenes	Somóczy Szilvia (CAOLA)	06 30 340-3490	Előzetes jelentkezés szükséges (délután 16-19 óra között)!

Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ

cím: 1112 Bp., Kérő u 3. | tel.: 372-4636 (ügyfélfogadás: minden hétköznapi 9.00-14.00 óra között)

Keresse az Újbuda 60+ Programot a Facebookon is!

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
nov. 06.	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	
nov. 06.	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	
nov. 06.	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
nov. 06.	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	
nov. 06.	szerda	13.00-14.00	Pilates kezdő	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
nov. 06.	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
nov. 06.	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
nov. 06.	szerda	09.30-10.30	Német társalgás	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Szederjei Ágnes 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
nov. 07.	csütörtök	09.00-10.00	Hahota jóga	Bikás park kék sportpálya melletti füves rész	ingyenes	Király Vilma 60+ Program önkéntes	06 20 946-9793	

Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ

cím: 1112 Bp., Kérő u 3. | tel.: 372-4636 (ügyfélfogadás: minden hétköznap 9.00-14.00 óra között)

*Keresse az Újbuda 60+ Programot a Facebookon is!*

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
nov. 07.	csütörtök	09.00-10.00	Izületi torna Horváth Péter tanár vezetésével	Gazdagrét-Csikihegyek Általános Iskola 1118 Bp., Csikihegyek utca 13-15.	5alk/2500Ft 10alk/5000Ft	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	246-8016	
nov. 07.	csütörtök	13.00-17.00	Szépművészeti Múzeum látogatás	Újbudai Szociális Szolgálat Keveháza Idősek Klubja, 1119 Bp., Keveháza u 6.	belépő: 70 év fölött ingyen, 62-70 év között 1700 Ft	Szabó Imréné klubvezető	minden hétköznap 8.00-16.00 óra között a 06 1 786-6325 telefonszámon	Indulás 13.00-kor a Keveháza u 6. elől, telefonos regisztráció szükséges
nov. 07.	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
nov. 07.	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
nov. 07.	csütörtök	15.00-17.00	Okos eszközök biztonságos használata	Újbudai Szociális Szolgálat Gazdagréti Idősek Klubja 1118 Bp., Gazdagréti tér 1.	ingyenes	Geréb Gerda klubvezető	minden hétköznap 8.00-16.00 óra között a 06 1 786-084 telefonszámon	Előzetes regisztrációhoz kötött
nov. 07.	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
nov. 07.	csütörtök	16.00-19.00	Festőiskola	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	Foglalkozásvezető: Barlai László festőművész

**Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ**

cím: 1112 Bp., Kérő u 3. | tel.: 372-4636 (ügyfélfogadás: minden hétköznap 9.00-14.00 óra között)

*Keresse az Újbuda 60+ Programot a Facebookon is!*

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
nov. 07.	csütörtök	18.30-19.30	ALBERTFALVI NAPOK: "ALBERTFALVA 200" hálaadó szentmise, utána Albertfalvi Kórusok Koncertje (Petőfi iskola, János Pál Iskolakp., Énekes Iskola, Carbagna Kórus, Gesualdo Kamarakórus), vezényel: Kesselyák Gergely	Szent Mihály templom - Albertfalva utca	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-67-88 telefonszámon	
nov. 07.	csütörtök	08.00-12.00	Őstermelői Piac	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.			424-5363	
nov. 08.	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
nov. 08.	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	
nov. 08.	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	
nov. 08.	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	
nov. 08.	péntek	11.00-12.00	Callanetics	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	1300 Ft	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	Foglalkozásvezető: Nagyné Tauzin Csilla
nov. 08.	péntek	16.00-19.00	Festőiskola	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	Foglalkozásvezető: Barlai László festőművész

Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ

cím: 1112 Bp., Kérő u 3. | tel.: 372-4636 (ügyfélfogadás: minden hétköznap 9.00-14.00 óra között)

Keresse az Újbuda 60+ Programot a Facebookon is!

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
nov. 08.	péntek	18.00- 19.00	Műsor és koszorúzás	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	
nov. 08.	péntek	19.00-20.00	Oravecz György zongorakoncertje	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	ingyenes	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	
nov. 08.	péntek	14.00	6. Szenior Ki Mit Tud Fesztivál kiállításmegnyitó	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes		minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Fotóművészet, festőművészet, grafika, szobor, kislasztika, népművészet, iparművészet kategória  Kiállítás megtekinthető: 2019. nov. 15-ig
nov. 09.	szombat	08:00  Találkozó: 8 óra, Batthyány tér HÉV (ind.8.18)	60+ természetjárás	Visegrádi hegység, Dobogókő - Sikárosi eh. - Pilisszentlászló Táv: 10 km, Szint: 150 m	ingyenes	Sepsey Katalin (Műanyag SC)	06 70 251-1493	Előzetes jelentkezés szükséges!
nov. 09.	szombat	09:10  Találkozó: 09:10 20E busz végáll. (Keleti pu. Kerepesi úti oldalánál) (ind. 9.20)	Városnézés	Újpesti séta, Lepkémúzeum és séta	múzeumi belépő: 500 Ft	Hattyár Zsuzsa (CAOLA)	06 30 352-2694	Előzetes jelentkezés szükséges!
nov. 09.	szombat	10.00-11.00	Művészeti Napok A két világjáró indián című előadás gyerekeknek	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	ingyenes	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	

Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ

cím: 1112 Bp., Kérő u 3. | tel.: 372-4636 (ügyfélfogadás: minden hétköznap 9.00-14.00 óra között)

Keresse az Újbuda 60+ Programot a Facebookon is!



Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
nov. 09.	szombat	16.30-19.30	ALBERTFALVI NAPOK: KAFF - a Kecskeméti Animációs Filmfesztivál idei díjnyertes filmjeinek vetítése	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	
nov. 09.	szombat	17.00- 18.00	Turek Miklós előadás	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	ingyenes	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	
nov. 10.	vasárnap	09:20  Találkozó: 9.20, Széll Kálmán tér, 61-es villamos	60+ természetjárás	Budai hegység, Gyalogtúra az időjárásnak megfelelően Táv: 10-12 km	ingyenes	Somóczi Szilvia (CAOLA)	06 30 340-3490	Előzetes jelentkezés szükséges (délután 16-19 óra között)!
nov. 11.	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	
nov. 11.	hétfő	09.45-10.45	Problémamegbeszélő Csoport	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes		minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Csoportfoglalkozás témák szerint pszichológus vezetésével
nov. 11.	hétfő	10.00  Találkozó: 9:15 Móricz Zsigmond körtéren, Gombánál	60+ városismereti séta  Újbuda határán 8. séta	A kerületet körbejáró utolsó séta a 41-es villamos Kamaraerdő végállomásától indul	ingyenes	Domoszlai Erzsébet 60+ Program önkéntes	domoszlai.erszebet@gmail.com	Táv: ca. 6 km  Kényelmes túra cipő szükséges  A program 14 óráig tart
nov. 11.	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

**Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ**  
cím: 1112 Bp., Kérő u 3. | tel.: 372-4636 (ügyfélfogadás: minden hétköznap 9.00-14.00 óra között)

*Keresse az Újbuda 60+ Programot a Facebookon is!*

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
nov. 11.	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	
nov. 11.	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	
nov. 11.	hétfő	10:00 és 13:30  Találkozó: Gellért-hegyi Sziklakápolna előtt 1. csoport: 10:00, 2. csoport: 13.30	Városnézés	Kerület Napi Séta Újbuda Kulturális Főútvonalán, Bartók Béla úton	a részvétel ingyenes, de regisztrációhoz kötött	Méri Sándorné (CAOLA)	06 30 549-8457	Előzetes jelentkezés okt. 28. és nov. 5. között - kizárólag e-mailben (merimarica@vipmail.com) vagy SMS-ben!
nov. 11.	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
nov. 11.	hétfő	13.00-14.00	Személyes 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 jelentkezés szükséges!
nov. 11.	hétfő	14.00-14.45	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
nov. 11.	hétfő	14.00-16.00	Őrmezei Szomszédsági Önkéntesek	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes	Susztérné Pető Judit 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	

**Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ**  
cím: 1112 Bp., Kérő u 3. | tel.: 372-4636 (ügyfélfogadás: minden hétköznap 9.00-14.00 óra között)

*Keresse az Újbuda 60+ Programot a Facebookon is!*

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
nov. 11.	hétfő	14.00-17.00.	Tai chi - Jóga mozdulatokkal Bubik Csaba oktatóval	Újbudai Szociális Szolgálat Szent Imre-város 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@ Újbudai Szociális Szolgálat.ujbuda.hu	
nov. 11.	hétfő	14.50-15.35	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
nov. 11.	hétfő	15.00-17.00	Útfilmvetítés: GRAN CANARIA a Kanári szigetek talán legszebb tagja	Újbudai Szociális Szolgálat Gazdagréti Idősek Klubja 1118 Bp., Gazdagréti tér 1.	ingyenes	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-16.00 óra között a 786-6084 telefonszámon	
nov. 11.	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.
nov. 11.	hétfő	18.00-19.00	ALBERTFALVI NAPOK: CUKRÁSZDA: sütemény & irodalom, terítéken Tersánszky Józsi Jenő munkássága és a gesztenyés kifli	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	
nov. 11.	hétfő	18.15-20.00	Kertbarát Kör	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	

**Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ**

cím: 1112 Bp., Kérő u 3. | tel.: 372-4636 (ügyfélfogadás: minden hétköznap 9.00-14.00 óra között)

*Keresse az Újbuda 60+ Programot a Facebookon is!*

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
nov. 12.	kedd	07.00 - 20.00	Egésznapos városlátogatás tárlatvezetéssel Debrecenben, IC vonattal	Debrecen: Nagytemplom, Református Kollégium Déri Múzeum, Szabó Magda Emlékház Nagyerdő	Részvételi díj 2840 Ft/fő ebéddel  Részletek a szórólapon	Ezüstnet Egyesület Garbóci Mária  Farkas Ágnes	Jelentkezés: Farkas Áginál ezustnet.csillag@gmail.com email címen, ill. személyesen a Bölcső és Kérő utcai Programközpontokban.	Részletek a szórólapon, Jelentkezés 2019.11.04-ig Maximális létszám 25 fő, Részvétel jelentkezési sorrend, visszaigazolás alapján
nov. 12.	kedd	09.00-10.00	Hahota jóga	Bikás park kék sportpálya melletti füves rész	ingyenes	Király Vilma 60+ Program önkéntes	06 20 946-9793	
nov. 12.	kedd	10.00	Sashegyi 60+ Klub	Sashegyi Látogatóközpont 1112 Bp., Tájék utca 24.	ingyenes	Duna-Ipoly Nemzeti Park Újbuda Önkormányzata	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Új 60+ klub Sas-hegyen! Havonta 1 alkalommal várja a Látogatóközpont a Sas-hegy vonzáskörzetében élő, kerületi 60 év felettieket programokkal, szolgáltatásokkal.
nov. 12.	kedd	10.00-12.00	Nyomdász Klub	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	
nov. 12.	kedd	10.45-11.45	Angol társalgási klub középszintű	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	
nov. 12.	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
nov. 12.	kedd	16.00-19.00	Kártya Klub	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	ingyenes	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	

Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ

cím: 1112 Bp., Kérő u 3. | tel.: 372-4636 (ügyfélfogadás: minden hétköznap 9.00-14.00 óra között)

Keresse az Újbuda 60+ Programot a Facebookon is!

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
nov. 12.	kedd	18.00-19.00	ALBERTFALVI NAPOK: Ügyes kezek remekművei - az AKH Kézimunka Kör csoportos kiállítása	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznapi 10.00-18.00 óra között a 204-67-88 telefonszámon	
nov. 13.	szerda	09.15-10.45	Szenior Örömtánc Andreával	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes		minden hétköznapi 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
nov. 13.	szerda	09.30-11.30	Táplálkozási tanácsadás	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes		minden hétköznapi 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Egyéni tanácsadás szakember vezetésével. Előzetes jelentkezés szükséges!
nov. 13.	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 hétköznapi 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
nov. 13.	szerda	13.30-15.30	Táplálkozási tanácsadás	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes		minden hétköznapi 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Egyéni tanácsadás szakember vezetésével. Előzetes jelentkezés szükséges!
nov. 13.	szerda	07:30  Találkozó: 7.30 Fogaskerekű városmajori végáll.	60+ természetjárás	Budai hegység	ingyenes	Thaly Emese (Olajipari Th.SE)	227-4089	Előzetes jelentkezés szükséges!
nov. 13.	szerda	09:20  Találkozó: 9.20, Széll Kálmán tér, 61-es vill.	60+ természetjárás	Budai hegység, Gyalogtúra az időjárásnak megfelelően Táv: 10-12 km	ingyenes	Somóczi Szilvia (CAOLA)	06 30 340-3490	Előzetes jelentkezés szükséges (délután 16-19 óra között)!

**Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ**  
cím: 1112 Bp., Kérő u 3. | tel.: 372-4636 (ügyfélfogadás: minden hétköznapi 9.00-14.00 óra között)

*Keresse az Újbuda 60+ Programot a Facebookon is!*

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
nov. 13.	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	
nov. 13.	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	
nov. 13.	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
nov. 13.	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	
nov. 13.	szerda	13.00-14.00	Pilates kezdő	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
nov. 13.	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
nov. 13.	szerda	15.00-18.00	Süti klub	Újbudai Szociális Szolgálat Kenderes Idősek Klubja 1116 Bp., Kenderes u. 4.	ingyenes	Takácsné Török Boorbála gondozónő	minden hétköznap 8.00-16.00 óra között a 06 1 789-2055, 06 70 4920-397 telefonszámon	Kitaláljuk, megsütjük, megesszük!
nov. 13.	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

**Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ**

cím: 1112 Bp., Kérő u. 3. | tel.: 372-4636 (ügyfélfogadás: minden hétköznap 9.00-14.00 óra között)

*Keresse az Újbuda 60+ Programot a Facebookon is!*

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
nov. 13.	szerda	19.00-20.00	ALBERTFALVI NAPOK: ZNAMENÁK EGYSZER... - beszélgetés Znamenák István színész-rendezővel, az Örkeny Színház tagjával albertfalvi éveiről... sok verssel	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	Előzetes regisztráció az akh@ujbuda.hu címen vagy a 204-6788-as számon.
nov. 13.	szerda	14:00	Duna-Ipoly Nemzeti Park ismeretterjesztő előadás	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes	Kremnicsán János Duna-Ipoly Nemzeti Park	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
nov. 14.	csütörtök	09.00-10.00	Hahota jóga	Bikás park kék sportpálya melletti füves rész	ingyenes	Király Vilma 60+ Program önkéntes	06 20 946-9793	
nov. 14.	csütörtök	09.00-10.00	Izületi torna Horváth Péter tanár vezetésével	Gazdagrét-Csíkihegyek Általános Iskola 1118 Bp., Csíkihegyek utca 13-15.	5alk/2500Ft 10alk/5000Ft	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	246-8016	
nov. 14.	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
nov. 14.	csütörtök	15.00-17.00	A cukorbetegségről...	Újbudai Szociális Szolgálat Keveháza Idősek Klubja 1119 Bp., Keveháza u. 6.	ingyenes	Szabó Imréné klubvezető	minden hétköznap 8.00-16.00 óra között a 06 1 786-6325 telefonszámon	Előadás a témában, vércukor- vényomásmérés, diétás tanácsok.
nov. 14.	csütörtök	15.00-17.00	Képeslap készítés	Újbudai Szociális Szolgálat Gazdagréti Idősek Klubja 1118 Bp., Gazdagréti tér 1.	ingyenes	Békésiné Lévai Mariann gondozó	minden hétköznap 8.00-16.00 óra között a 06 1 786-084 telefonszámon	

**Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ**  
cím: 1112 Bp., Kérő u. 3. | tel.: 372-4636 (ügyfélfogadás: minden hétköznap 9.00-14.00 óra között)

*Keresse az Újbuda 60+ Programot a Facebookon is!*

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
nov. 14.	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 összejövedele
nov. 14.	csütörtök	16.00-19.00	Festőiskola	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	Foglalkozásvezető: Barlai László festőművész
nov. 14.	csütörtök	18.00-21.30	Filmklub	Újbudai Szociális Szolgálat Szent Imre-város Idősek klubja 1113 Bp., Bocskai út 43-45.	ingyenes	Törökné Jordán Katalin	tjkatalin@gmail.com	
nov. 14.	csütörtök	08.00-12.00	Őstermelői Piac	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.			424-5363	
nov. 15.	péntek	10.00-11.00	Zumba light	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	6000 Ft/10 alkalom, 1000 Ft/10 alk.	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznapi 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	latin mozgás
nov. 15.	péntek	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes	Baloghné Gabi 60+ Program önkéntes	minden hétköznapi 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
nov. 15.	péntek	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Szentes Rezső 60+ Program önkéntes	minden hétköznapi 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
nov. 15.	péntek	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Szentes Rezső 60+ Program önkéntes	minden hétköznapi 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
nov. 15.	péntek	11.00-12.00	Callanetics	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	1 300 Ft	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	Foglalkozásvezető: Nagyné Tauzin Csilla
nov. 15.	péntek	16.00-19.00	Festőiskola	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	Foglalkozásvezető: Barlai László festőművész

Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ

cím: 1112 Bp., Kérő u 3. | tel.: 372-4636 (ügyfélfogadás: minden hétköznapi 9.00-14.00 óra között)

Keresse az Újbuda 60+ Programot a Facebookon is!



Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
nov. 15.	péntek	17.00-18.00	Seamrog együttes ír zenei koncertje	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	ingyenes	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	
nov. 16.	szombat	09:00  Találkozó: 9 óra, Széll Kálmán tér, 21-es busz	60+ természetjárás	Budai hegység, Normafa - Diófás tető - Virág vgy. - Ingovány vgy. - Budakeszi Vadaspark (fakultatív), Táv: 6 km, Szint: 300 m	ingyenes	Bálint Kinga (Műanyag SC)	06 20 584-7312	Előzetes jelentkezés szükséges!
nov. 16.	szombat	10.00-11.00	ALBERTFALVI NAPOK: Ákom-Bákom Bábcsoport: Aranyszóló pinyőke	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	1000,- Ft/fő	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-67-88 telefonszámon	
nov. 16.	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	
nov. 16.	szombat	16.00-17.00	Nemes Takách László kiállításának megnyitója	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	ingyenes	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	
nov. 16.	szombat	20.00-01.00	ALBERTFALVI NAPOK: ALBERT BÁL, zenél a Bullet Proof Band, fellép a Petőfi Musical Stúdió és a ZumBanyák	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	2000,- Ft/fő	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-67-88 telefonszámon	Előzetes regisztráció az akh@ujbuda.hu címen vagy a 204-6788-as számon, jegyelővétel a községi házban.
nov. 17.	vasárnap	09:20  Találkozó: 9.20, Széll Kálmán tér, 61-es vill.	60+ természetjárás	Budai hegység, Gyalogtúra az időjárásnak megfelelően Táv: 10-12 km	ingyenes	Somóczi Szilvia (CAOLA)	06 30 340-3490	Előzetes jelentkezés szükséges (délután 16-19 óra között)!

**Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ**  
cím: 1112 Bp., Kérő u 3. | tel.: 372-4636 (ügyfélfogadás: minden hétköznap 9.00-14.00 óra között)

*Keresse az Újbuda 60+ Programot a Facebookon is!*

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
nov. 18.	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	
nov. 18.	hétfő	09.45-10.45	Problémamegbeszélő Csoport	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes		minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Csoportfoglalkozás témák szerint pszichológus vezetésével
nov. 18.	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
nov. 18.	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	
nov. 18.	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	
nov. 18.	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
nov. 18.	hétfő	13.00-14.00	Személyes 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 jelentkezés szükséges!
nov. 18.	hétfő	14.00-14.45	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

**Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ**

cím: 1112 Bp., Kérő u 3. | tel.: 372-4636 (ügyfélfogadás: minden hétköznap 9.00-14.00 óra között)

*Keresse az Újbuda 60+ Programot a Facebookon is!*

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
nov. 18.	hétfő	14.00-17.00	TAI CHI - Jóga mozdulatokkal Bubik Csaba oktatóval	Újbudai Szociális Szolgálat Szent Imre-város Idősek klubja 1113 Bp., Bocskai út 43-45.	ingyenes	Polgár Tiborné klubvezető	minden hétköznapi 8.00-16.00 óra között 06 1 789-3022 polgar.tiborne@ Újbudai Szociális Szolgálat.ujbuda.hu	
nov. 18.	hétfő	14.50-14.35	Izületi és gerinc torna	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	4400 Ft/4 alkalom 7400 Ft/8 alkalom	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznapi 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Izületi és gerinctorna Nagy Katalin szakoktatóval
nov. 18.	hétfő	15.00-17.00	Útfilmvetítés: PERU Dél-Amerika, eltűnt ősi városai	Újbudai Szociális Szolgálat Gazdagréti Idősek Klubja 1118 Bp., Gazdagréti tér 1.	ingyenes	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	minden hétköznapi 8.00-16.00 óra között a 786-6084 telefonszámon	
nov. 18.	hétfő	16.00-19.00	Bridzs klub	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznapi 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Új bridsz klub indul a kártya szerelmeseinek.
nov. 18.	hétfő	18.00-19.30	ALBERTFALVI NAPOK: "SZAVAKAT FÚVOK...." - Dunai Tamás Jászai-díjas színművész önálló zenés- irodalmi estje	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznapi 10.00-18.00 óra között a 204-67-88 telefonszámon	Előzetes regisztráció az akh@ujbuda.hu címen vagy a 204-6788-as számon.
nov. 19.	kedd	09.00-10.00	Hahota jóga	Bikás park kék sportpálya melletti füves rész	ingyenes	Király Vilma 60+ Program önkéntes	06 20 946-9793	
nov. 19.	kedd	09.00-10.00	Izületi torna Horváth Péter tanár vezetésével	Gazdagréti-Csikihegyek Általános Iskola 1118 Bp., Csikihegyek utca 13-15.	5alk/2500Ft 10alk/5000Ft	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	246-8016	

**Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ**  
cím: 1112 Bp., Kérő u 3. | tel.: 372-4636 (ügyfélfogadás: minden hétköznapi 9.00-14.00 óra között)

*Keresse az Újbuda 60+ Programot a Facebookon is!*

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
nov. 19.	kedd	10.45-11.45	Angol társalgási klub kezdő szint	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	
nov. 19.	kedd	14.00-26.00	A 10 éves 60+Fotókör jubileumi kiállítási megnyitója	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes	Áment Zsóka, 60+ Fotókör vezetője önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
nov. 19.	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
nov. 19.	kedd	16.00-19.00	Kártya Klub	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	ingyenes	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	
nov. 19.	kedd	18.30-20.30	ALBERTFALVI NAPOK: NŐI SAROK: "A ZENE AZ KELL..." - beszélgetés Bósze Sándornéval, a Petőfi Musical Stúdió alapítójával	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	
nov. 19.	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	
nov. 20.	szerda	07:30  Találkozó: 7.30 Fogaskerekű városmajori végáll.	60+ természetjárás	Budai hegység	ingyenes	Thaly Emese (Olajipari Tb.SE)	227-4089	Előzetes jelentkezés szükséges!
nov. 20.	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	

**Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ**  
cím: 1112 Bp., Kérő u 3. | tel.: 372-4636 (ügyfélfogadás: minden hétköznap 9.00-14.00 óra között)

*Keresse az Újbuda 60+ Programot a Facebookon is!*

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
nov. 20.	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!
nov. 20.	szerda	09:20 Találkozó: 9.20, Széll Kálmán tér, 61-es vill.	60+ természetjárás	Budai hegység, Gyalogtúra az időjárásnak megfelelően Táv: 10-12 km	ingyenes	Somóczy Szilvia (CAOLA)	06 30 340-3490	Előzetes jelentkezés szükséges (délután 16-19 óra között)!
nov. 20.	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	
nov. 20.	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	
nov. 20.	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
nov. 20.	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	
nov. 20.	szerda	13.00-14.00	Pilates kezdő	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
nov. 20.	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

Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ

cím: 1112 Bp., Kérő u 3. | tel.: 372-4636 (ügyfélfogadás: minden hétköznap 9.00-14.00 óra között)

Keresse az Újbuda 60+ Programot a Facebookon is!

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
nov. 20.	szerda	14.00-15.00	Ismeretterjesztő előadás Gazdagréti Szent Angyalok templom bemutatása	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes	Ezüstnet Egyesület Galyó János, Galyó Angéla	Farkas Áginnál ezustnet.csillag@gmail.com email címen, ill. személyesen a Bölcső és Kérő utcai Programközpontokban.	
nov. 20.	szerda	16.00-17.00	Jogi tanácsadás	Kelenvölgyi Közösségi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	ingyenes	Kelenvölgyi Közösségi Ház	424-5363	csak előzetes bejelentkezés alapján: 06 70 525-8748
nov. 20.	szerda	19.00-20.30	ALBERTFALVI NAPOK: ALBERTFALVA 200 ÜNNEPI KONCERT - Műsoron Kocsis Krisztián Albertfalva tiszteletére írt nyitánya és új zongoraversenye a Budapesti Vonósok közreműködésével, illetve zongorakonzertje édesanyjával, Tóth Erika zongoraművésznővel és húgával, Kocsis Viktóriával	Szent II. János Pál Iskolaközpont Díszterme 1116 Budapest, Mezőkövesd u. 10.	ingyenes	Albertfalvi Közösségi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-67-88 telefonszámon	Előzetes regisztráció az akh@ujbuda.hu címen vagy a 204-6788-as számon.
nov. 20.	szerda	09.30-10.30	Német társalgás	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Szederjei Ágnes 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
nov. 21.	csütörtök	08.00-12.00	Őstermelői Piac	Kelenvölgyi Közösségi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Kelenvölgyi Közösségi Ház	424-5363	

**Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ**  
cím: 1112 Bp., Kérő u. 3. | tel.: 372-4636 (ügyfélfogadás: minden hétköznap 9.00-14.00 óra között)

*Keresse az Újbuda 60+ Programot a Facebookon is!*

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
nov. 21.	csütörtök	09.00-10.00	Hahota jóga	Bikás park kék sportpálya melletti füves rész	ingyenes	Király Vilma 60+ Program önkéntes	06 20 946-9793	
nov. 21.	csütörtök	09.00-10.00	Hahota jóga	Bikás park kék sportpálya melletti füves rész	ingyenes	Király Vilma 60+ Program önkéntes	06 20 946-9793	
nov. 21.	csütörtök	09.00-10.00	Izületi torna Horváth Péter tanár vezetésével	Gazdagrét-Csíkihegyek Általános Iskola 1118 Bp., Csíkihegyek utca 13-15.	5alk/2500Ft 10alk/5000Ft	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	246-8016	
nov. 21.	csütörtök	14.00-17.00	Híres festők, híres alkotásai	Újbudai Szociális Szolgálat Keveháza Idősek Klubja 1119 Bp., Keveháza u 6.	ingyenes	Szabó Imréné klubvezető	minden hétköznap 8.00-16.00 óra között a 06 1 786-6325 telefonszámon	Az expresszionizmus képekben
nov. 21.	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
nov. 21.	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
nov. 21.	csütörtök	15.00-17.00	Mikulás készítés	Újbudai Szociális Szolgálat Gazdagréti Idősek Klubja 1118 Bp., Gazdagréti tér 1.	ingyenes	Szabó Andrea gondozó	minden hétköznap 8.00-16.00 óra között a 06 1 786-084 telefonszámon	
nov. 21.	csütörtök	16.00-18.00	Horgász Klub	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	A Kelenvölgyi Kék-tő (HITEKA Horgász Egyesület) horgászainak összejövetele
nov. 21.	csütörtök	16.00-19.00	Festőiskola	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	Foglalkozásvezető: Barlai László festőművész

Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ

cím: 1112 Bp., Kérő u 3. | tel.: 372-4636 (ügyfélfogadás: minden hétköznap 9.00-14.00 óra között)

Keresse az Újbuda 60+ Programot a Facebookon is!

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
nov. 22.	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
nov. 22.	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	
nov. 22.	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	
nov. 22.	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	
nov. 22.	péntek	11.00-12.00	Callanetics	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	1300 Ft	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	Foglalkozásvezető: Nagyné Tauzin Csilla
nov. 22.	péntek	16.00-19.00	Festőiskola	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	Foglalkozásvezető: Barlai László festőművész
nov. 22.	péntek	18.00-20.00	Film Klub	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	Máté Gábor filmjének megtekintése
nov. 23.	szombat	09:30  Találkozó: 9.30, Kőbánya- Kispest busz pu., 184-es busz (ind. 9.34)	60+ természetjárás	Budapest, Séta a Halmi edőben Táv: 6 km, Szint: 30 m	ingyenes	Kiss Ferenc Emánuel (Műanyag SC)	06 20 510-2086	Előzetes jelentkezés szükséges!

**Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ**

cím: 1112 Bp., Kérő u 3. | tel.: 372-4636 (ügyfélfogadás: minden hétköznap 9.00-14.00 óra között)

*Keresse az Újbuda 60+ Programot a Facebookon is!*



Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
nov. 24.	vasárnap	09:20 Találkozó: 9.20, Széll Kálmán tér, 61-es vill.	60+ természetjárás	Budai hegység, Gyalogtúra az időjárásnak megfelelően, Táv: 10-12 km	ingyenes	Somóczi Szilvia (CAOLA)	06 30 340-3490	Előzetes jelentkezés szükséges (délután 16-19 óra között)!
nov. 25.	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	
nov. 25.	hétfő	09.45-10.45	Problémamegbeszélő Csoport	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes		minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Csoportfoglalkozás témák szerint pszichológus vezetésével
nov. 25.	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
nov. 25.	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	
nov. 25.	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	
nov. 25.	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
nov. 25.	hétfő	13.00-14.00	Személyes 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 jelentkezés szükséges!

**Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ**  
cím: 1112 Bp., Kérő u 3. | tel.: 372-4636 (ügyfélfogadás: minden hétköznap 9.00-14.00 óra között)

*Keresse az Újbuda 60+ Programot a Facebookon is!*

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
nov. 25.	hétfő	14.00-14.45	Ízületi és gerinc torna	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	4400 Ft/4 alkalom 7400 Ft/8 alkalom	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznapi 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Izületi és gerinctorna Nagy Katalin szakoktatóval
nov. 25.	hétfő	14.50-14.35	Ízületi és gerinc torna	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	4400 Ft/4 alkalom 7400 Ft/8 alkalom	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznapi 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Izületi és gerinctorna Nagy Katalin szakoktatóval
nov. 25.	hétfő	15.00-17.00	Útfilmvetítés: JAPÁN a harmincmillió főváros megcsodálhatjuk KYOTÓ műemlékeit stb.	Újbudai Szociális Szolgálat Gazdagréti Idősek Klubja 1118 Bp., Gazdagréti tér 1.	ingyenes	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	minden hétköznapi 8.00-16.00 óra között a 786-6084 telefonszámon	
nov. 25.	hétfő	15.45-17.45	Origami (papírhajtogatás)	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes		minden hétköznapi 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Előzetes jelentkezéshez kötött! Jelentkezés: személyesen a Kérő utcai programközpontban november 21-től
nov. 25.	hétfő	16.00-19.00	Bridzs klub	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznapi 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Új bridzs klub indul a kártya szerelmeseinek.
nov. 26.	kedd	09.00-10.00	Hahota jóga	Bikás park kék sportpálya melletti füves rész	ingyenes	Király Vilma 60+ Program önkéntes	06 20 946-9793	
nov. 26.	kedd	09.00-10.00	Hahota jóga	Bikás park kék sportpálya melletti füves rész	ingyenes	Király Vilma 60+ Program önkéntes	06 20 946-9793	

**Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ**  
cím: 1112 Bp., Kérő u 3. | tel.: 372-4636 (ügyfélfogadás: minden hétköznapi 9.00-14.00 óra között)

*Keresse az Újbuda 60+ Programot a Facebookon is!*

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
nov. 26.	kedd	09.00-10.00	Izületi torna Horváth Péter tanár vezetésével	Gazdagrét-Csíkihegyek Általános Iskola 1118 Bp., Csíkihegyek utca 13-15.	5alk/2500Ft 10alk/5000Ft	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	246-8016	
nov. 26.	kedd	10.45-11.45	Angol társalgási klub középszintű	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	
nov. 26.	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
nov. 26.	kedd	16.00-19.00	Kártya Klub	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	ingyenes	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	
nov. 26.	kedd	17.00 - 18.30	Alzheimer Café Meghívott vendég: Dr Martony Zsuzsa pszichiáter	Malom Községi Tér és Galéria 1119 Bp., Fehérvári út 88/c	ingyenes	Benkó Erzsébet klubvezető	Benkó Erzsébet 06 70 492-0408	Információk a demenciáról, Alzheimer betegségről
nov. 26.	kedd	18.00-19.00	Etele Helytörténeti Kör: várják azokat, akik érdeklődnek a XI. kerület, illetve az azt alkotó városrészek múltja iránt, s aktívan bekapcsolódnának a helytörténeti beszélgetésekbe	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	
nov. 27.	szerda	07:30  Találkozó: 7.30 Fogaskerekű városmajori végáll.	60+ természetjárás	Budai hegység	ingyenes	Thaly Emese (Olajipari Tb.SE)	227-4089	Előzetes jelentkezés szükséges!

**Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ**  
cím: 1112 Bp., Kérő u 3. | tel.: 372-4636 (ügyfélfogadás: minden hétköznap 9.00-14.00 óra között)

*Keresse az Újbuda 60+ Programot a Facebookon is!*

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
nov. 27.	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!
nov. 27.	szerda	09:20 Találkozó: 9.20, Széll Kálmán tér, 61-es vill.	60+ természetjárás	Budai hegység, Gyalogtúra az időjárásnak megfelelően Táv: 10-12 km	ingyenes	Somóczi Szilvia (CAOLA)	06 30 340-3490	Előzetes jelentkezés szükséges (délután 16-19 óra között)!
nov. 27.	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	
nov. 27.	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	
nov. 27.	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
nov. 27.	szerda	13.00-14.00	Pilates kezdő	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
nov. 27.	szerda	13.30-15.30	Táplálkozási 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	Egyéni tanácsadás szakember vezetésével. Előzetes jelentkezés szükséges!

**Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ**

cím: 1112 Bp., Kérő u 3. | tel.: 372-4636 (ügyfélfogadás: minden hétköznap 9.00-14.00 óra között)

*Keresse az Újbuda 60+ Programot a Facebookon is!*

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
nov. 27.	szerda	13.30-15.30	Origami (papírhajtogatás)	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! Jelentkezés: személyesen a Kérő utcai programközpontban november 21-től
nov. 27.	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
nov. 27.	szerda	14.00-17.00.	Filmvetítés A múlt angyalai romantikus film	Újbudai Szociális Szolgálat Szent Imre-város 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@ Újbudai Szociális Szolgálat.ujbuda.hu	
nov. 27.	szerda	15.00-18.00	Süti klub	Újbudai Szociális Szolgálat Kenderes Idősek Klubja 1116 Bp., Kenderes u. 4.	ingyenes	Takácsné Török Boorbála gondozónő	minden hétköznap 8.00-16.00 óra között a 06 1 789-2055, 06 70 4920-397 telefonszámon	Kitaláljuk, megsütjük, megesszük!
nov. 27.	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
nov. 28.	csütörtök	09.00-10.00	Izületi torna Horváth Péter tanár vezetésével	Gazdagrét-Csikihegyek Általános Iskola 1118 Bp., Csikihegyek utca 13-15.	5alk/2500Ft 10alk/5000Ft	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	246-8016	

**Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ**  
cím: 1112 Bp., Kérő u 3. | tel.: 372-4636 (ügyfélfogadás: minden hétköznap 9.00-14.00 óra között)

*Keresse az Újbuda 60+ Programot a Facebookon is!*

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
nov. 28.	csütörtök	14.00-17.00	Híres festők, híres alkotásai	Újbudai Szociális Szolgálat Keveháza Idősek Klubja 1119 Bp., Keveháza u 6.	ingyenes	Szabó Imréné klubvezető	minden hétköznap 8.00-16.00 óra között a 06 1 786-6325 telefonszámon	A kubizmus képekben
nov. 28.	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
nov. 28.	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
nov. 28.	csütörtök	15.00-17.00	Számítástechnika a mindennapokban (Községi oldalak biztonságos használata)	Újbudai Szociális Szolgálat Gazdagréti Idősek Klubja 1118 Bp., Gazdagréti tér 1.	ingyenes	Geréb Gerda klubvezető	minden hétköznap 8.00-16.00 óra között a 06 1 786-084 telefonszámon	Előzetes regisztrációhoz kötött
nov. 28.	csütörtök	16.00 - 18.00	Filmklub: Utolsó szó	Újbudai Szociális Szolgálat Demens Klub 1119 Bp., Keveháza u. 6.	ingyenes	Nagy Ágnes gondozónő	Nagy Ágnes 06 70 492-0408 nagy.agnes@ Újbudai Szociális Szolgálat.ujbuda.hu	
nov. 28.	csütörtök	16.00-18.00	Horgász Klub	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	
nov. 28.	csütörtök	16.00-19.00	Festőiskola	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	Foglalkozásvezető: Barlai László festőművész
nov. 28.	csütörtök	08.00-12.00	Őstermelői Piac	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	
nov. 29.	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

Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ

cím: 1112 Bp., Kérő u 3. | tel.: 372-4636 (ügyfélfogadás: minden hétköznap 9.00-14.00 óra között)

Keresse az Újbuda 60+ Programot a Facebookon is!

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
nov. 29.	péntek	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Szentes Rezső 60+ Program önkéntes	minden hétköznapi 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
nov. 29.	péntek	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes	Baloghné Gabi 60+ Program önkéntes	minden hétköznapi 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
nov. 29.	péntek	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Szentes Rezső 60+ Program önkéntes	minden hétköznapi 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
nov. 29.	péntek	11.00-12.00	Callanetics	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	1300 Ft	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	Foglalkozásvezető: Nagyné Tauzin Csilla
nov. 29.	péntek	16.00-19.00	Festőiskola	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	Foglalkozásvezető: Barlai László festőművész
nov. 30.	szombat	08:20  Találkozó: 8.20 Őrs vezér tér HÉV (ind. 8.33)	60+ természetjárás	Pesti síkság, Mátyásföld - Szilas patak - Naplás tó - Cinkotai kiserdő - Szilas patak - Cinkota HÉV Táv: 10 km, Szint: 50 m	ingyenes	Tari József (Műanyag SC)	06 30 536-4767	Előzetes jelentkezés szükséges!
nov. 30.	szombat	09:30  Találkozó: 9.30 Móricz Zsigmond körtér metro	Múzeumlátogatás	Semmelweis Orvostörténeti Múzeum, látogatás vezetéssel	múzeumi belépő: 500 Ft	Soltész Ferencné (CAOLA)	06 70 572-0184	Előzetes jelentkezés szükséges!
nov. 30.	szombat	10.00-16.00	Fegyverbörze	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	

**Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ**  
cím: 1112 Bp., Kérő u 3. | tel.: 372-4636 (ügyfélfogadás: minden hétköznapi 9.00-14.00 óra között)

*Keresse az Újbuda 60+ Programot a Facebookon is!*

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
nov. 30.	szombat	12.00-13.00	60+ Médiaműhely rádiósainak magazinműsora a Civil Rádióban ismétlés	Civil Rádió FM.98.0		Újbuda 60+ Médiaműhely (Kéri Juli)	06 30 453-8755	
nov. 30.	szombat	18.00-20.00	Operett és Zenés Színház	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	1500 Ft/fő, GKH kártyával: 1000 Ft/fő	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznapi 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Pesti Orfeum

**Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ**

cím: 1112 Bp., Kérő u 3. | tel.: 372-4636 (ügyfélfogadás: minden hétköznapi 9.00-14.00 óra között)

*Keresse az Újbuda 60+ Programot a Facebookon is!*