



ÚJBUDA 60+ PROGRAM 2020. MÁRCIUS havi programlista



Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	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 és 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 lappal és okoseszközzel (táblagép/tablet és okostelefon) kapcsolatos segítségnyújtás</p>							
minden nap (kivéve minden hónap első és második szerdája)	Találkozó: 14:00 Kérő utca 4. sz. ház bejárata előtt	60+ Gyalogló Program Kisközösségi Gyaloglás Őrmező	Őrmező	ingyenes	Pázmándi Edit 60+ Program önkéntes	06 30 328-2807	A gyaloglás a Kérő utca környékén zajlik. Esős 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	Előzetes jelentkezés szükséges!
márc. 01.	vasárnap	10.00-11.00	Református Istentisztelet	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	ingyenes	Őrmezei Református Misszió	780-6083

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
márc. 01.	vasárnap	09:00 Találkozó: Batthyány tér HÉV (ind. 9.08)	60+ természetjárás	Budai hegység, Csillaghegy HÉV - Róka hegyi kőfejtő - tanösvény - Péter hegy - Róka hegy - Csillaghegy Táv: 9 km, Szint: 250 m	ingyenes	Tari József (Műanyag SC)	06 30 536-4767	Előzetes jelentkezés szükséges!
márc. 01.	vasárnap	09:15 Találkozó: Széll Kálmán tér, 61-es vill. megállója	60+ természetjárás	Budai hegység, gyalogtúra az időjárásnak megfelelően, a helyszínen megbeszélve Táv: 10-12 km	ingyenes	Somóczi Szilvia (CAOLA)	06 30 340-3490	Előzetes jelentkezés szükséges (délután 16- 19 óra között)!
márc. 01.	vasárnap	11.30-13.00	Evangéliumi istentisztelet	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	ingyenes	Evangéliumi Barátság Vallási Egyesület		
márc. 02.	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	
márc. 02.	hétfő	09.45-10.45	Problémamegbeszélő Csoport Téma: Mit eszünk - étrend	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
márc. 02.	hétfő	10.00	A hónap alkotója: Barta Tamás (fotók): Az átszínezett valóság	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 tárlat márius 31-ig látogatható nyitvatartás függvényében.
márc. 02.	hétfő	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes	Baloghné Gabi 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
márc. 02.	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	

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
márc. 02.	hétfő	10.00-11.00	Zumba light	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	6000,-/10 alkalom, 1000,-/10 alk.	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	latin mozgás
márc. 02.	hétfő	11.00-12.00	Zumba light	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	6000,-/10 alkalom, 1000,-/10 alk.	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	latin mozgás
márc. 02.	hétfő	13.00-14.00	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	Egyéni tanácsadás szakember vezetésével. Előzetes jelentkezés szükséges!
márc. 02.	hétfő	14.00-14.45	Ízületi és gerinc torna	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	4400,-/4 alkalom 7400,-/8 alkalom	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Izületi és gerinctorna Nagy Katalin szakoktatóval
márc. 02.	hétfő	14.50-15.35	Ízületi és gerinc torna	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	4400,-/4 alkalom 7400,-/8 alkalom	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Izületi és gerinctorna Nagy Katalin szakoktatóval
márc. 02.	hétfő	15.00	Rejtvényfejtő Klub	Polgármesteri Hivatal külön helyiségében (Bocskai út 39-41. I. emelet 114. terem)			Gabonyi Erika 06 1 372-3482	
márc. 02.	hétfő	15:00-17:00	Útifilmvetítés: Európa kék szalagja a Duna A forrástól Budapestig 1-2. rész Donaueschingentől- Sigmaringenig	Újbudai Szociális Szolgálat Gazdagréti Idősek Klubja 1118 Bp., Gazdagréti tér 1.	ingyenes	Valentin Ferencné Újbuda 60+ önkéntes	786-6084	

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
márc. 02.	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	Bridzs klub indul a kártya szerelmeseinek.
márc. 02.	hétfő	17.00-19.00	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	
márc. 03.	kedd	09.00-10.00	Hahota jóga	Bikás park kék sportpálya melletti füves rész	ingyenes	Király Vilma 60+ Program önkéntes	06 20 946-9793	
márc. 03.	kedd	09.00-10.00	Callanetics	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	1.300,- Ft/alk., vagy 8 x 1.250,- Ft/hó	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	Az órát tartja: Tauzin Csilla
márc. 03.	kedd	09:00-10:00	Izületi torna Horváth Péter tanár vezetésével	Gazdagrét-Csíkihegyek Általános Iskola 1118 Bp., Csíkihegyek u. 13-15.	5 alk/2500Ft 10 alk/5000Ft	Valentin Ferencné Újbuda 60+ önkéntes	246-8016	
márc. 03.	kedd	10.00-11.00	Zumba Gold	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	Kurzus díja: 6.000,- Ft/10 alk., vagy 1.000,- Ft/10 alk.	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	Az órát tartja: Ferencz Szilvia
márc. 03.	kedd	10.00-12.30	Tarokk kártyaklub	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes	Simon József önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
márc. 03.	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	

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
márc. 03.	kedd	14.00	Kerti Károly György alkotóművész és Tóth Károly, a 60+ Fotókör tagja Kiállításmegnyitó Kölcsönhatások	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes	Áment Zsóka, a 60+Fotókör vezetője	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
márc. 03.	kedd	14.00-19.00	Sakk Klub	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Sakk kedvelők klubja
márc. 03.	kedd	16.00-19.00	Kártya Klub	Kelenvölgyi Községi Ház	ingyenes	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	
márc. 03.	kedd	18.00-21.00	Albertfalvi Társasjáték 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	
márc. 04.	szerda	07:30 Találkozó: Fogaskerekű városmajori végáll.	60+ természetjárás	Budai hegység	ingyenes	Thaly Emese (Olajipari Tb.SE)	227-4089	Előzetes jelentkezés szükséges!
márc. 04.	szerda	09.00-10.45	Szenior Örömtánc Andreával	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes		minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
márc. 04.	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!

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
márc. 04.	szerda	09:00 Találkozó: Széll Kálmán tér, 61-es vill. megállója	60+ természetjárás	Budai hegység, gyalogtúra az időjárásnak megfelelően, a helyszínen megbeszélve Táv: 10-12 km	ingyenes	Somóczi Szilvia (CAOLA)	06 30 340-3490	Előzetes jelentkezés szükséges (délután 16-19 óra között)!
márc. 04.	szerda	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes	Baloghné Gabi 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
márc. 04.	szerda	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Kovács Erika 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
márc. 04.	szerda	11.00-12.00	Angol társalgási klub középhasaladó	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	
márc. 04.	szerda	12.00-13.00	Pilates	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	6000,-/10 alkalom, 1000,-/10 alk.	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Pilates szakképzett oktatóval
márc. 04.	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	
márc. 04.	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!
márc. 04.	szerda	14.00-15.00	Ízületi és gerinc torna	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	4400,-/4 alkalom 7400,-/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
márc. 04.	szerda	14.00-16.00	Nyugi Klub	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	ingyenes	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	Társalgási Klub az őrmezei nyugdíjasok részére
márc. 04.	szerda	16.00-17.00	Jogi tanácsadás	Kelenvölgyi Községi Ház	ingyenes	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	csak előzetes bejelentkezés alapján: 06 70 525-8748
márc. 05.	csütörtök	08.00-12.00	Őstermelői Piac	Kelenvölgyi Községi Ház			424-5363	
márc. 05.	csütörtök	09.00-10.00	Hahota jóga	Bikás park kék sportpálya melletti füves rész	ingyenes	Király Vilma 60+ Program önkéntes	06 20 946-9793	
márc. 05.	csütörtök	09.00-10.00	Callanetics	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	1.300,- Ft/alk., vagy 8 x 1.250,- Ft/hó	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	Az órát tartja: Tauzin Csilla
márc. 05.	csütörtök	09.00-12.00 Találkozás: 09:15 M4 metró Móricz Zsigmond körtér vagy 10.00 Galéria bejárata előtt	Múzeumlátogatás Változatok a realizmusra Munkácsytól Mednyánszkyig vezetéssel	Magyar Nemzeti Galéria	62 -70 év között 1600 Ft, 70 év felett díjtalan	Makszim Mátyásné Ezüstnet Egyesület	Jelentkezés: Farkas Ágnesnél ezustnet.csillag@ gmail.com címen "Munkácsy" tárgy megnevezéssel, vagy személyesen az Újbudai Szenior Programközpontban (XI. ker, Bölcső u. 3.) minden hétköznap 8-12 óra között	Jelentkezési határidő: 2020. március 03. Részletek szórólapon

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
márc. 05.	csütörtök	09:00-10:00	Izületi torna Horváth Péter tanár vezetésével	Gazdagrét-Csíkihegyek Általános Iskola 1118 Bp., Csíkihegyek u. 13-15.	5 alk/2500Ft 10 alk/5000Ft	Valentin Ferencné Újbuda 60+ önkéntes	786-6084	
márc. 05.	csütörtök	10.00-11.00	Zumba Gold	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	Kurzus díja: 6.000,- Ft/10 alk., vagy 1.000,- Ft/10 alk.	Őrmezei Közösségi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	Az órát tartja: Ferencz Szilvia
márc. 05.	csütörtök	11.00-12.00	Kezdő Zumba tanfolyam	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	Kurzus díja: 6.000,- Ft/10 alk., vagy 1.000,- Ft/10 alk.	Őrmezei Közösségi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	Az órát tartja: Ferencz Szilvia
márc. 05.	csütörtök	14.00-17.00	Érdekes emberek érdekes sorsok	Újbudai Szociális Szolgálat Kevház Idősek Klubja 1119 Bp., Kevház u. 6.	ingyenes	Szabó Imréné klubvezető	Minden hétköznap 8.00-16.00 óra között a 06 1 786-6325 telefonszámon	Hugonnay Vilma: Az első magyar orvosnő élete
márc. 05.	csütörtök	14.00-19.00	Sakk Klub	Gazdagréti Közösségi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Közösségi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Sakk kedvelők klubja
márc. 05.	csütörtök	15.00-16.00	3-1-2 meridiántorna	Gazdagréti Közösségi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Közösségi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Idős torna
márc. 05.	csütörtök	16.00-18.00	Horgász Klub	Kelenvölgyi Közösségi Ház		Kelenvölgyi Közösségi Ház	424-5363	A Kelenvölgyi Kék-tó (HITEKA Horgász Egyesület) horgászainak összejövetele
márc. 05.	csütörtök	16.00-19.00	Festőiskola	Kelenvölgyi Közösségi Ház		Kelenvölgyi Közösségi 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
márc. 06.	péntek	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes	Baloghné Gabi 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
márc. 06.	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	
márc. 06.	péntek	10.00-11.00	Zumba light	Gazdagréti Közösségi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	6000,-/10 alkalom, 1000,-/10 alk.	Gazdagréti Közösségi 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
márc. 06.	péntek	10.00-15.00	60+ Nőnap	10.00 Újbudai Polgármesteri Hivatal testületi terem 11.00 Gazdagréti Községi Ház 12.00 Albertfalvi Községi Ház 13.00 Órmezei Községi Ház 14.00 Kelenvölgyi Községi Ház	ingyenes		Előzetes jelentkezés szükséges! Jelentkezés: február 28. - március 5 között. Alábbi elérhetőségeken tudnak érdeklődni: Gazdagréti Köz. Ház 246 5253 Órmezei Köz. Ház 309-0007 Polg. Hivatal testületi terme 372-4636 Kelenvölgyi Köz. Ház 424 5363 Alberfalvi Köz. Ház 204 6788	Polgármesteri vezetés köszöntése és nappali műsor a kerületben élő 60 év feletti hölgyeknek
márc. 06.	péntek	11.00-12.00	Callanetics	Kelenvölgyi Községi Ház	1300 Ft	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	Foglalkozásvezető: Nagyné Tausin Csilla
márc. 06.	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	
márc. 06.	péntek	16.00-19.00	Festőiskola	Kelenvölgyi Községi Ház		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
márc. 06.	péntek	18.00-19.00	Kiállításmegnyitó	Kelenvölgyi Községi Ház	ingyenes	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	
márc. 06.	péntek	18.00-20.00	"Pocsolyák" Rák Béla gitárművész festmény- és fotókiállításának megnyitója	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	ingyenes	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	Megtekinthető: március 31-ig, nyitvatartási időben.
márc. 07.	szombat	07.30 Találkozó: Népliget VOLÁN (ind.7.45 Veszprém)	60+ természetjárás	Bakony hegység, Fehérvárcsurgó - Őreg hegy - Gaja szurdok - Bodajk Táv: 10 km, Szint: 250 m	ingyenes	Szászi Katalin (Múanyag SC)	06 30 604-1490	Előzetes jelentkezés szükséges!
márc. 07.	szombat	09:00 Találkozó: Széll Kálmán tér, az óránál	60+ természetjárás	Budai hegység "Nőnap Hóvirág Túra" Normafa - János hegy - Szépjuhászné - Kis-és Nagy Hárshegy - Hűvösvölgy Táv: 12 km Szint: 150 m	ingyenes	Méri Sándorné (CAOLA)	06 30 549-8457	Előzetes jelentkezés szükséges!
márc. 07.	szombat	12.00-13.00	60+Médiaműhely rádiósainak magazinműsora a Civil Rádióban új adás internetes rádió	www.civilradio.net		Újbuda 60+ Médiaműhely (Kéri Juli)	06 30 453-8755	
márc. 08.	vasárnap	09:15 Találkozó: Széll Kálmán tér, 61-es vill. megállója	60+ természetjárás	Budai hegység, gyalogtúra az időjárásnak megfelelően, a helyszínen megbeszélve Táv: 10-12 km	ingyenes	Somóczi Szilvia (CAOLA)	06 30 340-3490	Előzetes jelentkezés szükséges (délután 16- 19 óra között)!
márc. 08.	vasárnap	10.00-11.00	Református Istentisztelet	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	ingyenes	Őrmezei Református Misszió	780-6083	

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
márc. 08.	vasárnap	11.30-13.00	Evangéliumi istentisztelet	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	ingyenes	Evangéliumi Barátság Vallási Egyesület		
márc. 09.	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	
márc. 09.	hétfő	09.45-10.45	Problémamegbeszélő Csoport Téma: Átalakulások	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
márc. 09.	hétfő	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes	Baloghné Gabi 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
márc. 09.	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	
márc. 09.	hétfő	10.00-11.00	Zumba light	Gazdagréti Közösségi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	6000,-/10 alkalom, 1000,-/10 alk.	Gazdagréti Közösségi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	latin mozgás
márc. 09.	hétfő	10:15 Találkozás: Az Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központnál: Kérő utca. 3.	60+ városismereti séták Újbuda városrészeivel ismerkedünk Őrmező			Domoszlai Erzsébet 60+ Program önkéntes	domoszlai.erzsebet @gmail.com	Kényelmes cipő szükséges. A program ca. 13 óráig tart.

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
márc. 09.	hétfő	11.00-12.00	Zumba light	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	6000,-/10 alkalom, 1000,-/10 alk.	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	latin mozgás
márc. 09.	hétfő	13.00-14.00	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	Egyéni tanácsadás szakember vezetésével. Előzetes jelentkezés szükséges!
márc. 09.	hétfő	13.30-15.30	Őrmezői 60+ Szomszédsági Önkéntes Klub	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes	Suszterné P. Judit Sarlós Józsefné Marcsi 60+ Program önkéntesek	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
márc. 09.	hétfő	14.00-14.45	Ízületi és gerinc torna	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	4400,-/4 alkalom 7400,-/8 alkalom	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Izületi és gerinctorna Nagy Katalin szakoktatóval
márc. 09.	hétfő	14.50-15.35	Ízületi és gerinc torna	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	4400,-/4 alkalom 7400,-/8 alkalom	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Izületi és gerinctorna Nagy Katalin szakoktatóval
márc. 09.	hétfő	15:00-17:00	Útifilmvetítés: Európa kék szalagja a Duna A forrástól Budapestig 3-4. rész Sigmaringentől-Ulmig	Újbudai Szociális Szolgálat Gazdagréti Idősek Klubja 1118 Bp., Gazdagréti tér 1.	ingyenes	Valentin Ferencné Újbuda 60+ önkéntes	246-8016	
márc. 09.	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	Bridzs klub indul a kártya szerelmeseinek.

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
márc. 09.	hétfő	18.00-19.00	Kertbarát Kör	Kelenvölgyi Községi Ház		Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	
márc. 10.	kedd	09.00-10.00	Hahota jóga	Bikás park kék sportpálya melletti füves rész	ingyenes	Király Vilma 60+ Program önkéntes	06 20 946-9793	
márc. 10.	kedd	09.00-10.00	Callanetics	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	1.300,- Ft/alk., vagy 8 x 1.250,- Ft/hó	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	Az órát tartja: Tauzin Csilla
márc. 10.	kedd	09.30-10.30	Angol társalgási klub középszintű	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	
márc. 10.	kedd	09:00-10:00	Izületi torna Horváth Péter tanár vezetésével	Gazdagrét-Csíkihegyek Általános Iskola 1118 Bp., Csíkihegyek u. 13-15.	5 alk/2500Ft 10 alk/5000Ft	Valentin Ferencné Újbuda 60+ önkéntes	246-8016	
márc. 10.	kedd	10.00-11.00	Zumba Gold	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	Kurzus díja: 6.000,- Ft/10 alk., vagy 1.000,- Ft/10 alk.	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	Az órát tartja: Ferencz Szilvia
márc. 10.	kedd	10.00-12.00	Nyomdász Klub	Kelenvölgyi Községi Ház		Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	
márc. 10.	kedd	10.00-12.30	Tarokk kártyaklub	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes	Simon József önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
márc. 10.	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	

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
márc. 10.	kedd	14.00-19.00	Sakk Klub	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Sakk kedvelők klubja
márc. 10.	kedd	16.00-19.00	Kártya Klub	Kelenvölgyi Községi Ház	ingyenes	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	
márc. 10.	kedd	18.00-19.30	Színház az egész világ... - Szalai Sándor fotókiállításának megnyitója	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-67-88 telefonszámon	
márc. 11.	szerda	07:30 Találkozó: Fogaskerekű városmajori végáll.	60+ természetjárás	Budai hegység	ingyenes	Thaly Emese (Olajipari Tb.SE)	227-4089	Előzetes jelentkezés szükséges!
márc. 11.	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	
márc. 11.	szerda	09:00 Találkozó: Széll Kálmán tér, 61-es vill. megállója	60+ természetjárás	Budai hegység, gyalogtúra az időjárásnak megfelelően, a helyszínen megbeszélve Táv: 10-12 km	ingyenes	Somóczi Szilvia (CAOLA)	06 30 340-3490	Előzetes jelentkezés szükséges (délután 16- 19 óra között)!
márc. 11.	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	
márc. 11.	szerda	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Kovács Erika 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	

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
márc. 11.	szerda	12.00-13.00	Pilates	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	6000,-/10 alkalom, 1000,-/10 alk.	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Pilates szakképzett oktatóval
márc. 11.	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	
márc. 11.	szerda	14.00-15.00	Ízületi és gerinc torna	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	4400,-/4 alkalom 7400,-/8 alkalom	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Izületi és gerinctorna Nagy Katalin szakoktatóval
márc. 11.	szerda	16.00-17.00	Jogi tanácsadás	Kelenvölgyi Községi Ház	ingyenes	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	csak előzetes bejelentkezés alapján: 06 70 525-8748
márc. 12.	csütörtök	08.00-12.00	Őstermelői Piac	Kelenvölgyi Községi Ház			424-5363	
márc. 12.	csütörtök	08.00-12.00	Vásár	Kelenvölgyi Községi Ház		Kiárusítás Kft.	424-5363	
márc. 12.	csütörtök	09.00-10.00	Hahota jóga	Bikás park kék sportpálya melletti füves rész	ingyenes	Király Vilma 60+ Program önkéntes	06 20 946-9793	
márc. 12.	csütörtök	09.00-10.00	Callanetics	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	1.300,- Ft/alk., vagy 8 x 1.250,- Ft/hó	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	Az órát tartja: Tauzin Csilla
márc. 12.	csütörtök	09:00 Találkozó: Batthyány tér 11-es busz	60+ természetjárás	Budai hegység, Túra a libanoni cédrushoz	ingyenes	Soltész Ferencné (CAOLA)	06 70 572-0184	Előzetes jelentkezés szükséges!
márc. 12.	csütörtök	09:00-10:00	Izületi torna Horváth Péter tanár vezetésével	Gazdagrét-Csíkihegyek Általános Iskola 1118 Bp., Csíkihegyek u. 13-15.	5 alk/2500Ft 10 alk/5000Ft	Valentin Ferencné Újbuda 60+ 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
márc. 12.	csütörtök	10.00-11.00	Zumba Gold	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	Kurzus díja: 6.000,- Ft/10 alk., vagy 1.000,- Ft/10 alk.	Őrmezei Közösségi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	Az órát tartja: Ferencz Szilvia
márc. 12.	csütörtök	11.00-12.00	Spanyol társalgási klub középhaladó	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes		minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
márc. 12.	csütörtök	11.00-12.00	Kezdő Zumba tanfolyam	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	Kurzus díja: 6.000,- Ft/10 alk., vagy 1.000,- Ft/10 alk.	Őrmezei Közösségi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	Az órát tartja: Ferencz Szilvia
márc. 12.	csütörtök	14.00-17.00	Ünnepi megemlékezés Március 15. alkalmából	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	Irodalmi összeállítás
márc. 12.	csütörtök	15.00-16.00	3-1-2 meridiántorna	Gazdagréti Közösségi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Közösségi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Idős torna
márc. 12.	csütörtök	16.00-18.00	Horgász Klub	Kelenvölgyi Közösségi Ház		Kelenvölgyi Közösségi Ház	424-5363	A Kelenvölgyi Kék-tó (HITEKA Horgász Egyesület) horgászainak összejövetele
márc. 12.	csütörtök	16.00-19.00	Festőiskola	Kelenvölgyi Közösségi Ház		Kelenvölgyi Közösségi Ház	424-5363	Foglalkozásvezető: Barlai László festőművész
márc. 12.	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	

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
márc. 13.	péntek	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes	Baloghné Gabi 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
márc. 13.	péntek	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Szentes Rezső 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
márc. 13.	péntek	10.00-11.00	Zumba light	Gazdagréti Közösségi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	6000,-/10 alkalom, 1000,-/10 alk.	Gazdagréti Közösségi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	latin mozgás
márc. 13.	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	
márc. 13.	péntek	11.00-12.00	Callanetics	Kelenvölgyi Közösségi Ház	1 300 Ft	Kelenvölgyi Közösségi Ház	424-5363	Foglalkozásvezető: Nagyné Tausin Csilla
márc. 13.	péntek	12.15-13.45	Kreatív Alkotókör Tavaszi ajtódísz (koszorú) készítése	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 személyesen a Kérő utcai Programközpontban
márc. 13.	péntek	16.00-19.00	Festőiskola	Kelenvölgyi Közösségi Ház		Kelenvölgyi Közösségi Ház	424-5363	Foglalkozásvezető: Barlai László festőművész
márc. 13.	péntek	18.00	Tavaszi Tarka Barka Bánki Tibor és Mágnes (Mohainé Burián Mária Ágnes) fotókiállításának megnyitója	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	ingyenes	Őrmezei Közösségi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	A kiállítást megnyitja: Sesztay András Közreműködik: Kemény János és Keczely Gabriella

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
márc. 13.	péntek	18.00- 20.00	Kelenvölgy az otthonunk	Kelenvölgyi Községi Ház		Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	Sturdik Miklós helytörténeti előadása és könyvbemutatója
márc. 13.	péntek	19.00-22.00	Botladozók Táncház a Vadrózsák Táncegyüttessel	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	Belépő: 500,- Ft	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	Oktatók: Onodiné Csécsi Katalin táncművész és Onodi Attila táncművész Zenél: Borbély Zsuzsi és bandája
márc. 14.	szombat	18.00-19.30	"Föltámadott a tenger..." - az AKH Opera- és Dalstúdió koncertje	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	700,- Ft/fő	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-67-88 telefonszámon	
márc. 15.	vasárnap	07:45 Találkozó: Batthyány tér HÉV (ind. 7.58)	60+ természetjárás	Pilis hegység, Pilisszentlászló - Lajos forrás - Kő hegy - Kéki bánya Táv: 12 km, Szint: 200 m	ingyenes	Somóczi Szilvia (CAOLA)	06 30 340-3490	Előzetes jelentkezés szükséges (délután 16-19 óra között)!
márc. 15.	vasárnap	08:25 Találkozó: Széll Kálmán tér 61-es villamos	60+ természetjárás	Budai hegység, Húvösvölgy - Máriaremete - Remetei szurdok - Nagykovácsi Táv: 12 km, Szint: 200 m	ingyenes	Sepsey Katalin (Múanyag SC)	06 70 251-1493	Előzetes jelentkezés szükséges!
márc. 15.	vasárnap	10.00-11.00	Református Istentisztelet	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	ingyenes	Őrmezői Református Misszió	780-6083	
márc. 15.	vasárnap	11.30-13.00	Evangéliumi istentisztelet	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	ingyenes	Evangéliumi Barátság Vallási Egyesület		

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
márc. 16.	hétfő	08:00 Találkozás: Újpest Városkapu, buszpályudvar	60+ városismereti séták Leányfalu Bejárjuk a múlt év végén átadott helytörténeti tanósvény állomásait Előzetes jelentkezés szükséges!			Domoszlai Erzsébet 60+ Program önkéntes	domoszlai.erszebet @gmail.com	A busz 8:35-kor indul Táv: 6 - 8 km Kényelmes túracipő szükséges. Visszautazás délután.
márc. 16.	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	
márc. 16.	hétfő	09.45-10.45	Problémamegbeszélő Csoport Téma: Körforgások	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
márc. 16.	hétfő	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Sancz Klára Lujza 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
márc. 16.	hétfő	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes	Baloghné Gabi 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
márc. 16.	hétfő	10.00-11.00	Zumba light	Gazdagréti Közösségi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	6000,-/10 alkalom, 1000,-/10 alk.	Gazdagréti Közösségi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	latin mozgás
márc. 16.	hétfő	11.00-12.00	Zumba light	Gazdagréti Közösségi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	6000,-/10 alkalom, 1000,-/10 alk.	Gazdagréti Közösségi 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
márc. 16.	hétfő	13.00-14.00	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	Egyéni tanácsadás szakember vezetésével. Előzetes jelentkezés szükséges!
márc. 16.	hétfő	14.00-14.45	Ízületi és gerinc torna	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	4400,-/4 alkalom 7400,-/8 alkalom	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Izületi és gerinctorna Nagy Katalin szakoktatóval
márc. 16.	hétfő	14.50-14.35	Ízületi és gerinc torna	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	4400,-/4 alkalom 7400,-/8 alkalom	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Izületi és gerinctorna Nagy Katalin szakoktatóval
márc. 16.	hétfő	15.45-17.45	Origami	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! Jelentkezés: március 3-tól a Kérő és Bölcső utcai Programközpontban
márc. 16.	hétfő	15:00-17:00	Útifilmvetítés: Európa kék szalagja a Duna 5-6. rész Ingolstadtól-Regensburgig	Újbudai Szociális Szolgálat Gazdagréti Idősek Klubja 1118 Bp., Gazdagréti tér 1.	ingyenes	Valentin Ferencné Újbuda 60+ önkéntes	246-8016	
márc. 16.	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	Bridzs klub indul a kártya szerelmeseinek.
márc. 17.	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 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
márc. 17.	kedd	09.00-10.00	Callanetics	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	1.300,- Ft/alk., vagy 8 x 1.250,- Ft/hó	Őrmezei Közösségi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	Az órát tartja: Tauszin Csilla
márc. 17.	kedd	09:00-10:00	Izületi torna Horváth Péter tanár vezetésével	Gazdagrét-Csíkihegyek Általános Iskola 1118 Bp., Csíkihegyek u. 13-15.	5 alk/2500Ft 10 alk/5000Ft	Valentin Ferencné Újbuda 60+ önkéntes	786-6084	
márc. 17.	kedd	10.00-11.00	Zumba Gold	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	Kurzus díja: 6.000,- Ft/10 alk., vagy 1.000,- Ft/10 alk.	Őrmezei Közösségi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	Az órát tartja: Ferencz Szilvia
márc. 17.	kedd	10.00-12.30	Tarokk kártyaklub	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes	Simon József önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
márc. 17.	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	
márc. 17.	kedd	14.00-17.00	Süti klub	Újbudai Szociális Szolgálat Kenderes Idősek Klubja 1116 Bp., Kenderes u. 4.	ingyenes	Takácsné Török Borbála gondozónő	Minden hétköznap 8.00-16.00 óra között a 06 1 789-2055, 06 70 4920-397 telefonszámon	Kitaláljuk, megsütjük, megesszük!
márc. 17.	kedd	14.00-19.00	Sakk Klub	Gazdagréti Közösségi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Közösségi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Sakk kedvelők klubja
márc. 17.	kedd	16.00-19.00	Kártya Klub	Kelenvölgyi Közösségi Ház	ingyenes	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
márc. 17.	kedd	17.00-18.30	Alzheimer Café Meghívott vendég: dr Nagy Ádám gyógyszerész, Téma: Gyógyszerek és a demencia	Szeglet Kávézó és Közösségi Tér 1116 Bp., Albertfalva utca 3.	ingyenes	Benkó Erzsébet klubvezető	Benkó Erzsébet: 06 70 492-0408	A gyógyszerész segítségnyújtási lehetősége a demenciával küzdőknek
márc. 18.	szerda	06:30 Találkozó: Stadionok VOLÁN (ind. 6.45)	60+ természetjárás	Mátra hegység, Kékestető - Mátraháza - Sás tó - Rákóczi forrás - Mátrafüred Táv: 14 km, Szint: 800 m lefelé!	ingyenes	Somóczy Szilvia (CAOLA)	06 30 340-3490	Előzetes jelentkezés szükséges (délután 16-19 óra között)!
márc. 18.	szerda	07:30 Találkozó: Fogaskerekű városmajori végáll.	60+ természetjárás	Budai hegység	ingyenes	Thaly Emese (Olajipari Tb.SE)	227-4089	Előzetes jelentkezés szükséges!
márc. 18.	szerda	09.00-10.45	Szenior Örömtánc Andreával	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes		minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
márc. 18.	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!
márc. 18.	szerda	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes	Baloghné Gabi 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
márc. 18.	szerda	11.00-12.00	Angol társalgási klub középhaladó	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes	Dutka Imre 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 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
márc. 18.	szerda	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Kovács Erika 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
márc. 18.	szerda	12.00-13.00	Pilates	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	6000,-/10 alkalom, 1000,-/10 alk.	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Pilates szakképzett oktatóval
márc. 18.	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	
márc. 18.	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!
márc. 18.	szerda	13.30-15.30	Origami	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! Jelentkezés: március 3-tól a Kérő és Bölcső utcai Programközpontban
márc. 18.	szerda	14.00-15.00	Ízületi és gerinc torna	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	4400,-/4 alkalom 7400,-/8 alkalom	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Izületi és gerinctorna Nagy Katalin szakoktatóval
márc. 18.	szerda	16.00-17.00	Jogi tanácsadás	Kelenvölgyi Községi Ház	ingyenes	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	csak előzetes bejelentkezés alapján: 06 70 525-8748
márc. 19.	csütörtök	08.00-12.00	Őstermelői Piac	Kelenvölgyi Községi Ház		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
márc. 19.	csütörtök	09.00-10.00	Hahota jóga	Bikás park kék sportpálya melletti füves rész	ingyenes	Király Vilma 60+ Program önkéntes	06 20 946-9793	
márc. 19.	csütörtök	09.00-10.00	Callanetics kisteremben	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	1.300,- Ft/alk., vagy 8 x 1.250,- Ft/hó	Őrmezei Közösségi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	Az órát tartja: Tauzin Csilla
márc. 19.	csütörtök	09.00-10.00	Kezdő Zumba tanfolyam	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	Kurzus díja: 6.000,- Ft/10 alk., vagy 1.000,- Ft/10 alk.	Őrmezei Közösségi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	Az órát tartja: Ferencz Szilvia
márc. 19.	csütörtök	09:00-10:00	Izületi torna Horváth Péter tanár vezetésével	Gazdagrét-Csíkihegyek Általános Iskola 1118 Bp., Csíkihegyek u. 13-15.	5 alk/2500Ft 10 alk/5000Ft	Valentin Ferencné Újbuda 60+ önkéntes	246-8016	
márc. 19.	csütörtök	10.00-11.00	Zumba Gold	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	Kurzus díja: 6.000,- Ft/10 alk., vagy 1.000,- Ft/10 alk.	Őrmezei Közösségi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	Az órát tartja: Ferencz Szilvia
márc. 19.	csütörtök	14.00-19.00	Sakk Klub	Gazdagréti Közösségi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Közösségi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Sakk kedvelők klubja
márc. 19.	csütörtök	15.00-16.00	3-1-2 meridiántorna	Gazdagréti Közösségi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Közösségi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Idős torna
márc. 19.	csütörtök	15.00-17.00	Cukorbeteg klubja	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

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
márc. 19.	csütörtök	16.00-18.00	Horgász Klub	Kelenvölgyi Közösségi Ház		Kelenvölgyi Közösségi Ház	424-5363	A Kelenvölgyi Kék-tó (HITEKA Horgász Egyesület) horgászainak összejövetele
márc. 19.	csütörtök	16.00-19.00	Festőiskola	Kelenvölgyi Közösségi Ház		Kelenvölgyi Közösségi Ház	424-5363	Foglalkozásvezető: Barlai László festőművész
márc. 20.	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	
márc. 20.	péntek	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes	Baloghné Gabi 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
márc. 20.	péntek	10.00-11.00	Zumba light	Gazdagréti Közösségi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	6000,-/10 alkalom, 1000,-/10 alk.	Gazdagréti Közösségi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	latin mozgás
márc. 20.	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	
márc. 20.	péntek	11.00-12.00	Callanetics	Kelenvölgyi Közösségi Ház	1300 Ft	Kelenvölgyi Közösségi Ház	424-5363	Foglalkozásvezető: Nagyné Tauszin Csilla
márc. 20.	péntek	11.30-12.30	Hangfürdő foglalkozás	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! Jelentkezés: március 10-től személyesen a Kérő utcai Programközpontban

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
márc. 20.	péntek	16.00-19.00	Festőiskola	Kelenvölgyi Községi Ház		Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	Foglalkozásvezető: Barlai László festőművész
márc. 20.	péntek	19.00	"Álmodjunk együtt" Malek Andrea és Jáger Bandi koncertje	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	Belépődíj: 2.000,- Ft	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	Jegyek elővételben is vásárolhatók a helyszínen
márc. 21.	szombat	09.00-14.00	Garázsvásár	Kelenvölgyi Községi Ház	Asztalfoglalás: kkh@ujbuda.hu, 424-5363	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	Adok-veszek, csere- bere a Kelenvölgyi Községi Házban
márc. 21.	szombat	09:00 Találkozó: Déli p.u. (ind. 9.20 Győr)	60+ természetjárás	Vértesszegyesség, Szárliget - Zuppa tető - Cseresznyés völgy - Szárliget (6 km - kiszállási lehetőség) - Birka csárda - Hosszú hegy - Tatabánya Táv: 13 km, Szint: 300 m	ingyenes	Bálint Kinga (Műanyag SC)	06 20 5847312	Előzetes jelentkezés szükséges!
márc. 21.	szombat	09:30 Találkozó: Móricz Zs. Körtér, a Szt. Imre szobornál	60+ természetjárás	Tétényi fennsík "Víz Világnapja"	ingyenes	Soltész Ferencné (CAOLA)	06 70 572-0184	Előzetes jelentkezés szükséges
márc. 21.	szombat	10.00-11.00	Négy Vándor - a Portéka Színpad előadása a tavaszvárás jegyében	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	
márc. 21.	szombat	12.00-13.00	60+Médiaműhely rádiósainak magazinműsora a Civil Rádióban új adás internetes rádió	www.civilradio.net		Újbuda 60+ Médiaműhely (Kéri Juli)	06 30 453-8755	

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
márc. 21.	szombat	17.00-18.30	Az ezerarcú Bach Alvertfalván-kamarakoncert a Bach Mindenkinek Fesztivál keretében	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	Közreműködnek: Szakács Zoltán (zongora), Szabó Kornélia és Suta-Francescon Edit (ének), Gampe Nóra és Marosi Attila (fuvola), Papp Györgyi és Szabó Gergely (hegedű), Ludmány Emil (brácsa), Bozsoki-Sólyom Pál (cselló)
márc. 21.	szombat	19.00-22.00	Nosztalgia Táncest Bakacsi Bélával	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	Férőhelyet biztosítani, asztalt foglalni elővételben lehet! Jegyár: 1.500,- Ft	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	Asztalfoglalás, jegyvásárlás hétfőtől péntekig 10-18 óráig, a közösségi házban
márc. 22.	vasárnap	08:20 Találkozó: Bécsi út/Vörösvári út, 17/19-es vill. végáll. (távolsági busz ind. 8.43)	60+ természetjárás	Pilis hegység, Pilisborosjenő - Teve szikla - Egri vár - Kevély nyereg - Csobánka Táv: 14 km, Szint: 300 m	ingyenes	Somóczi Szilvia (CAOLA)	06 30 340-3490	Előzetes jelentkezés szükséges (délután 16-19 óra között)!
márc. 22.	vasárnap	10.00-11.00	Református Istentisztelet	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	ingyenes	Őrmezői Református Misszió	780-6083	
márc. 22.	vasárnap	11.30-13.00	Evangéliumi istentisztelet	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	ingyenes	Evangéliumi Barátság Vallási Egyesület		

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
márc. 23.	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	
márc. 23.	hétfő	09.45-10.45	Problémamegbeszélő Csoport Téma: Megézés, ráézés	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
márc. 23.	hétfő	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes	Baloghné Gabi 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
márc. 23.	hétfő	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Sancz Klára Lujza 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
márc. 23.	hétfő	10.00-11.00	Zumba light	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	6000,-/10 alkalom, 1000,-/10 alk.	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	latin mozgás
márc. 23.	hétfő	11.00-12.00	Zumba light	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	6000,-/10 alkalom, 1000,-/10 alk.	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	latin mozgás
márc. 23.	hétfő	13.00-14.00	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	Egyéni tanácsadás szakember vezetésével. Előzetes jelentkezés szükséges!
márc. 23.	hétfő	14.00-14.45	Ízületi és gerinc torna	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	4400,-/4 alkalom 7400,-/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
márc. 23.	hétfő	14.50-14.35	Ízületi és gerinc torna	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	4400,-/4 alkalom 7400,-/8 alkalom	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Izületi és gerinctorna Nagy Katalin szakoktatóval
márc. 23.	hétfő	15:00-17:00	Útifilmvetítés: Európa kék szalagja a Duna 7-8. rész Régensburgtól- Passau-linzig	Újbudai Szociális Szolgálat Gazdagréti Idősek Klubja 1118 Bp., Gazdagréti tér 1.	ingyenes	Valentin Ferencné Újbuda 60+ önkéntes	786-6084	
márc. 23.	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	Bridzs klub indul a kártya szerelmeseinek.
márc. 24.	kedd	09.00-10.00	Hahota jóga	Bikás park kék sportpálya melletti füves rész	ingyenes	Király Vilma 60+ Program önkéntes	06 20 946-9793	
márc. 24.	kedd	09.00-10.00	Callanetics	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	1.300,- Ft/alk., vagy 8 x 1.250,- Ft/hó	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	Az órát tartja: Tauzin Csilla
márc. 24.	kedd	09.30-10.30	Angol társalgási klub középhaladó	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Dutka Imre 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
márc. 24.	kedd	09:00-10:00	Izületi torna Horváth Péter tanár vezetésével	Gazdagrét-Csíkihegyek Általános Iskola 1118 Bp., Csíkihegyek u. 13-15.	5 alk/2500Ft 10 alk/5000Ft	Valentin Ferencné Újbuda 60+ önkéntes	246-8016	
márc. 24.	kedd	10.00-11.00	Zumba Gold	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	Kurzus díja: 6.000,- Ft/10 alk., vagy 1.000,- Ft/10 alk.	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	Az órát tartja: Ferencz Szilvia

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
márc. 24.	kedd	10.00-12.30	Tarokk kártyaklub	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes	Simon József önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
márc. 24.	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	
márc. 24.	kedd	14.00-15.00	Víz-Ister-Donau-Duna-történetek a folyó életéből Duna-Ipoly Nemzeti Park előadása	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes		minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
márc. 24.	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
márc. 24.	kedd	16.00-18.00	Évkörök meséi: Halak magyar népmese	Újbudai Szociális Szolgálat Demens Klub 1119. Bp., Keveháza u. 6.	ingyenes	Nagy Ágnes terápiás munkatárs	Benkó Erzsébet: 06 70 492-0408	Évkörök, csillagképek, mesék üzenetei rólunk, magunkról
márc. 24.	kedd	16.00-19.00	Kártya Klub	Kelenvölgyi Községi Ház	Ingyenes	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	
márc. 25.	szerda	07:30 Találkozó: Fogaskerekű városmajori végáll.	60+ természetjárás	Budai hegység	ingyenes	Thaly Emese (Olajipari Tb.SE)	227-4089	Előzetes jelentkezés szükséges!
márc. 25.	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	

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
márc. 25.	szerda	09:00 Találkozó: Széll Kálmán tér 61-es vill.	60+ természetjárás	Budai hegység, Ady liget - Vöröspocsolyás hát déli oldala - Kopasz alja - Kopjafák - Anna vadászház - Nagykovácsi Táv: 15 km, Szint: 250 m	ingyenes	Somóczi Szilvia (CAOLA)	06 30 340-3490	Előzetes jelentkezés szükséges (délután 16-19 óra között)!
márc. 25.	szerda	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes	Baloghné Gabi 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
márc. 25.	szerda	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Kovács Erika 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
márc. 25.	szerda	12.00-13.00	Pilates	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	6000,-/10 alkalom, 1000,-/10 alk.	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Pilates szakképzett oktatóval
márc. 25.	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	
márc. 25.	szerda	14.00-15.00	Ízületi és gerinc torna	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	4400,-/4 alkalom 7400,-/8 alkalom	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Izületi és gerinctorna Nagy Katalin szakoktatóval
márc. 25.	szerda	14.00-15.00	Ismeretterjesztő előadás Témája: Híres emberek a magyar történelemből Gróf Andrássy Gyula	Újbudai Önkéntes Módszertani és Koordinációs Központ 1112 Budapest, Kérő u.3.	Részvételi díj ingyenes	Előadó: Galyó János és Galyó Angéla Ezüstnet Egyesület	Farkas Ágnesnél ezustnet.csillag@gmail.com vagy 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
márc. 25.	szerda	16.00-17.00	Jogi tanácsadás	Kelenvölgyi Községi Ház	Ingyenes	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	csak előzetes bejelentkezés alapján: 06 70 525-8748
márc. 26.	csütörtök	08.00-12.00	Őstermelői Piac	Kelenvölgyi Községi Ház		Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	
márc. 26.	csütörtök	09.00-10.00	Hahota jóga	Bikás park kék sportpálya melletti füves rész	ingyenes	Király Vilma 60+ Program önkéntes	06 20 946-9793	
márc. 26.	csütörtök	09.00-10.00	Callanetics	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	1.300,- Ft/alk., vagy 8 x 1.250,- Ft/hó	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	Az órát tartja: Tauzin Csilla
márc. 26.	csütörtök	09:00-10:00	Izületi torna Horváth Péter tanár vezetésével	Gazdagrét-Csíkihegyek Általános Iskola 1118 Bp., Csíkihegyek u. 13-15.	5 alk/2500Ft 10 alk/5000Ft	Valentin Ferencné Újbuda 60+ önkéntes	786-6084	
márc. 26.	csütörtök	11.00-12.00	Spanyol társalgási klub középhaladó	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes		minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
márc. 26.	csütörtök	13.00-14.00	Zumba Gold	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	Kurzus díja: 6.000,- Ft/10 alk., vagy 1.000,- Ft/10 alk.	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	Az órát tartja: Ferencz Szilvia
márc. 26.	csütörtök	14.00-15.00	Kezdő Zumba tanfolyam	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	Kurzus díja: 6.000,- Ft/10 alk., vagy 1.000,- Ft/10 alk.	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	Az órát tartja: Ferencz Szilvia
márc. 26.	csütörtök	14.00-17.00	Vallás történet	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, film vetítés

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
márc. 26.	csütörtök	14.00-17.00	Irodalmi teadélután	Újbudai Szociális Szolgálat Szent Imre-város Idősek Klubja 1113 Bp., Bocskai út 43-45.	ingyenes	Hornáková Mária klubvezető	Minden hétköznap 8.00-16.00 óra között a 06 1 789-3022 telefonszámon hornakova.maria@uszosz.ujbuda.hu	
márc. 26.	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
márc. 26.	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
márc. 26.	csütörtök	16.00-18.00	Horgász Klub	Kelenvölgyi Községi Ház		Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	A Kelenvölgyi Kék-tó (HITEKA Horgász Egyesület) horgászainak összejövétele
márc. 26.	csütörtök	16.00-19.00	Festőiskola	Kelenvölgyi Községi Ház		Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	Foglalkozásvezető: Barlai László festőművész
márc. 27.	péntek	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes	Baloghné Gabi 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
márc. 27.	péntek	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Senior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Kovács Erika 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	

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
márc. 27.	péntek	10.00-11.00	Zumba light	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	6000,-/10 alkalom, 1000,-/10 alk.	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	latin mozgás
márc. 27.	péntek	11.00-12.00	Callanetics	Kelenvölgyi Községi Ház	1 300 Ft	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	Foglalkozásvezető: Nagyné Tauzin Csilla
márc. 27.	péntek	16.00-19.00	Festőiskola	Kelenvölgyi Községi Ház		Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	Foglalkozásvezető: Barlai László festőművész
márc. 27.	péntek	18.00	Tavaszköszöntő koncert Maria Teresa Uribe Reddemann chillei származású operaénekesnő növendékeivel	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	Belépődíj: 1.000,- Ft	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	Mozart, Donizetti, Erkel Ferenc, Kodály Zoltán, Fauré, Debussy, Ravel, Richard Strauss, Offenbach műveiből énekelnek.
márc. 28.	szombat	08:20 Találkozó: Újpest Városkapu VOLÁN p.u. (ind. 8.35)	60+ természetjárás	Visegrádi hegység, Visegrád hajóáll. - Salamon torony - Sibrik domb - Mátyás forrás - Kisvillám tanösvény - Boglárka forrás - Dorottya forrás - Nádas tó - Visegrád várkert Táv: 6 km, Szint: 200 m	ingyenes	Zombori Mária (Múanyag SC)	06 70 527-2437	Előzetes jelentkezés szükséges!
márc. 28.	szombat	08:40 Találkozó: Nyugati p.u. pénztárak (ind. 8.51 Esztergom felé)	60+ természetjárás	Pilis hegység, Piliscsaba - Nagykopasz - Dévényi Antal kilátó - Posta rét - Klotildliget Táv: 6 km, Szint: 250 m	ingyenes	Hattyár Zsuzsa (CAOLA)	06 30 352-2694	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
márc. 28.	szombat	14.00-17.00	Selyemfestő Workshop Elkészítheted saját elképzelésed szerinti selyemsálad!	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	Részvételi díj: 2.500,- Ft (az anyagköltséget is tartalmazza)	Őrmezei Közösségi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	Előzetes jelentkezés szükséges Tel.: 309-0007 e-mail: okh@ujbuda.hu
márc. 28.	szombat	18.00-20.00	Operett és Zenés színház	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	János Vitéz
márc. 29.	vasárnap	09:15 Találkozó: Széll Kálmán tér 61-es vill.	60+ természetjárás	Budai hegység, Nagykovácsi - Kutya hegy - Piliscsaba Táv:14 km, Szint: 300 m	ingyenes	Somóczy Szilvia (CAOLA)	06 30 340-3490	Előzetes jelentkezés szükséges (délután 16-19 óra között)!
márc. 29.	vasárnap	10.00-11.00	Református Istentisztelet	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	ingyenes	Őrmezei Református Misszió	780-6083	
márc. 29.	vasárnap	11.30-13.00	Evangéliumi istentisztelet	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	ingyenes	Evangéliumi Barátság Vallási Egyesület		
márc. 30.	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	
márc. 30.	hétfő	09.45-10.45	Problémamegbeszélő Csoport Téma: Csend	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
márc. 30.	hétfő	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes	Baloghné Gabi 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
márc. 30.	hétfő	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Sancz Klára Lujza 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	

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
márc. 30.	hétfő	10.00-11.00	Zumba light	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	6000,-/10 alkalom, 1000,-/10 alk.	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	latin mozgás
márc. 30.	hétfő	11.00-12.00	Zumba light	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	6000,-/10 alkalom, 1000,-/10 alk.	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	latin mozgás
márc. 30.	hétfő	13.00-14.00	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	Egyéni tanácsadás szakember vezetésével. Előzetes jelentkezés szükséges!
márc. 30.	hétfő	14.00-14.45	Ízületi és gerinc torna	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	4400,-/4 alkalom 7400,-/8 alkalom	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Izületi és gerinctorna Nagy Katalin szakoktatóval
márc. 30.	hétfő	14.50-14.35	Ízületi és gerinc torna	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	4400,-/4 alkalom 7400,-/8 alkalom	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Izületi és gerinctorna Nagy Katalin szakoktatóval
márc. 30.	hétfő	15:00-17:00	Útifilmvetítés: Európa kék szalagja a Duna 9-10. rész Linzttól- Melk-Bécsig	Újbudai Szociális Szolgálat Gazdagréti Idősek Klubja 1118 Bp., Gazdagréti tér 1.	ingyenes	Valentin Ferencné Újbuda 60+ önkéntes	786-6084	
márc. 30.	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	Bridzs klub indul a kártya szerelmeseinek.

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
márc. 30.	hétfő	18.30-20.30	Női Sarok: Kulcs egymáshoz!- Hogyan ne értsük félre egymást, azaz hogyan értsük meg egymást?, témavezető: Znamenák Rita párkapcsolati tréner	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	
márc. 31.	kedd	09.00-10.00	Hahota jóga	Bikás park kék sportpálya melletti füves rész	ingyenes	Király Vilma 60+ Program önkéntes	06 20 946-9793	
márc. 31.	kedd	09.00-10.00	Callanetics	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	1.300,- Ft/alk., vagy 8 x 1.250,- Ft/hó	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	Az órát tartja: Tauzin Csilla
márc. 31.	kedd	09:00-10:00	Izületi torna Horváth Péter tanár vezetésével	Gazdagrét-Csíkihegyek Általános Iskola 1118 Bp., Csíkihegyek u. 13-15.	5 alk/2500Ft 10 alk/5000Ft	Valentin Ferencné Újbuda 60+ önkéntes	246-8016	
márc. 31.	kedd	10.00-11.00	Zumba Gold	Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8.	Kurzus díja: 6.000,- Ft/10 alk., vagy 1.000,- Ft/10 alk.	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	Az órát tartja: Ferencz Szilvia
márc. 31.	kedd	10.00-12.30	Tarokk kártyaklub	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes	Simon József önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
márc. 31.	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	

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
márc. 31.	kedd	14.00-17.00	Süti klub	Újbudai Szociális Szolgálat Kenderes Idősek Klubja 1116 Bp., Kenderes u 4.	ingyenes	Takácsné Török Borbála gondozónő	Minden hétköznap 8.00-16.00 óra között a 06 1 789-2055, 06 70 4920-397 telefonszámon	Kitaláljuk, megsütjük, megesszük!
márc. 31.	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
márc. 31.	kedd	18.00-19.00	Etele Helytörténeti Kör: Gyufák, gyarak, gyufacímkek előadó: Dr. Tóth Sándor László faipari mérnök, c.egyetemi tanár	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	

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!