

ÚJBUDA 60+ PROGRAM

2021. OKTÓBER havi programlista



Dátum	A program ideje	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
előzetes egyeztetés alapján		Lelki segítő beszélgetések időseknek	Kérő és Bölcső utcai 60+ Programközpont/ szabadtéren	ingyenes		minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Előzetes jelentkezés szükséges telefonon vagy személyesen a Kérő utcai programközpontban
minden nap	Találkozó: 15:00 Kérő u. 4. sz. társasház előtt	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!
minden hétköznap	08.00-11.45	Számítógép- és internethasználat (segítségnyújtás: csütörtökön)	Újbudai Szenior Programközpont XI. ker., Bölcső u. 3.	ingyenes		minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
minden hétköznap	09.00-13.30	Számítógép- és internethasználat (segítségnyújtás: kedden)	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ XI. ker., Kérő u. 3.	ingyenes		minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
minden hétfőn	07.00-07.30	Hahota jóga	I. ker., Orom utca, Filozófusok szoborparkja a Gellért-hegyen, a földalatti víztározó felett	ingyenes	Domján Ferenc 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
minden hétfőn	09.00-09.45	Hahota jóga	Újbudai Szenior Programközpont XI. ker., Bölcső u. 3.	ingyenes	Domján Ferenc 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
minden hétfőn	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont XI. ker., Bölcső u. 3.	ingyenes	Sancz Klára 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
minden hétfőn	13.00-14.00	Gyógytorna tanácsadás online	interneten, Google Meet felületen	ingyenes	Virág Anikó gyógytornász	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Részvételi szándékát a 60plusz@ujbuda.hu e-mail címen tudja jelezni teljes (hivatalos) név és 60+ Kedvezménykártya megadásával
minden hétfőn	14.00-15.00	Origami foglalkozás Facebookon	"Origami (Újbuda 60+ Program)" Facebook csoport	ingyenes	Barkó Magdi	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Facebookon csatlakozzon az "Origami (Újbuda 60+ Program)" csoporthoz teljes neve és 60+ Kedvezménykártya számának megadásával
minden hétfőn és pénteken	10.00-10.30	3-1-2 meridiántorna	Cirmos utcai park rossz idő esetén: Kérő utcai 60+ Programközpont	ingyenes		minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	

Dátum	A program ideje	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
minden kedden október 12-től	09.30-10.30	Problémamegbeszélő Csoport (online)	interneten, Google Meet felületen	ingyenes	Jenser Márta pszichológus	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Az idosbarat.ujbuda.hu honlapon található jelentkezési lap kitöltésével tud jelentkezni. Témák: okt. 12.: Aktuális aggodalmak okt. 19.: Nézeteltérések okt. 26.: Rugalmasság
minden kedden	19.00-20.00	Callanetics	Őrmezei Közösségi Ház Nagyterem	1400 Ft/alk., vagy bérletben 1300 Ft/alk.	Tauzin Csilla	06 20 546-1286	női kondicionáló torna
minden kedden és csütörtökön	09.00-10.00	Hahota jóga	Bikás park kosárlabda pálya	ingyenes	Király Vilma 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	IDŐPONTVÁLTOZÁS
minden kedden és csütörtökön	08.30-09.30	Callanetics	Őrmezei Közösségi Ház Nagyterem	1400 Ft/alk., vagy bérletben 1300 Ft/alk.	Tauzin Csilla	06 20 546-1286	női kondicionáló torna
minden kedden és pénteken	10.00-11.00	Zumba Gold táncos fitness az idősebb korosztály számára	Őrmezei Közösségi Ház Nagyterem	700 Ft/alk., vagy 6000 Ft/10 alk.	Ferencz Szilvia zumba oktató	További info: 06 30 267 8216	A Zumba Gold a Zumba Fitness könnyített, alacsonyabb intenzitású változata.
minden szerdán	09.00-10.30	Szenior Örömtánc Andreával	Újbudai Szenior Programközpont XI. ker., Bölcső u. 3.	ingyenes		minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
minden szerdán	09.15-09.45	3-1-2 meridiántorna	Cirmos utcai park rossz idő esetén: Kérő utcai 60+ Programközpont	ingyenes		minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
minden szerdán október 13-tól	09.30-10.30	Problémamegbeszélő Csoport (személyesen)	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ XI. ker., Kérő u. 3.	ingyenes	Jenser Márta pszichológus	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Témák: okt. 13.: Aktuális aggodalmak okt. 20.: Nézeteltérések okt. 27.: Rugalmasság
minden szerdán	10:00-11:00	Tao Csikung Mantak Chia taoista mester rendszere alapján	Őrmezei Közösségi Ház	bérlet: 7200 Ft/4 alk., 2000 Ft/alk.	vezeti: Nemes Orsolya Tao Csikung oktató	Info: 06 70 466 2229, nillus.tao@gmail.com http://nillustao.hu/ tao-csikung	Az idősebb korosztálynak is ajánlott, egészségmegőrző torna.
minden szerdán	10.45-11.45	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont XI. ker., Bölcső u. 3.	ingyenes	Szentes Rezső 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	

Dátum		A program ideje	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
minden szerdán		13.30-14.30	Do-in japán jóga	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ XI. ker., Kérő u. 3.	ingyenes	Darin Ágnes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Jelentkezés okt. 6-i első alkalomra: személyesen a Kérő utcai Programközpontban minden hétköznap 9.00-14.00 óra között. Kérjük, hozza magával: 60+ Kedvezménykártyáját; személyi igazolványát; lakcímkártyáját!
minden szerdán		19:00-20:00	Tao Csikung Mantak Chia taoista mester rendszere alapján	Őrmezei Közösségi Ház	bérlet: 7200 Ft/4 alk., 2000 Ft/alk.	vezeti: Nemes Orsolya Tao Csikung oktató	Info: 06 70 466 2229, nillus.tao@gmail.com http://nillustao.hu/tao-csikung	Az idősebb korosztálynak is ajánlott, egészségmegőrző torna.
minden csütörtökön		08.45	60+ Pilates torna	Albertfalvi Közösségi Ház XI. ker., Gyékényes u. 45-47.	bérlet	Albertfalvi Közösségi Ház	minden hétköznap 8.00-18.00 óra között a 204 6788-as számon	
minden csütörtökön		09.45	60+ Pilates torna	Albertfalvi Közösségi Ház XI. ker., Gyékényes u. 45-47.	bérlet	Albertfalvi Közösségi Ház	minden hétköznap 8.00-18.00 óra között a 204 6788-as számon	
minden pénteken		10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont XI. ker., Bölcső u. 3.	ingyenes	Kovács Erika 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
okt. 01.	péntek	10.00	A hónap alkot: Szalontai Katalin (festmények)	Albertfalvi Közösségi Ház XI. ker., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Közösségi Ház	minden hétköznap 8.00-18.00 óra között a 204 6788-as számon	A tárlat október 28-ig látható a Kávézóban.
okt. 01.	péntek	15:00-19:00	Babaholmi börze	Neszmélyi úti piac, eső esetén, okt. 9-én, 09.00-13.00-ig az Őrmezei Közösségi Házban	ingyenes, árusításra jelentkezés: menich20@gmail.com	Őrmezei Közösségi Ház Szegedi Zsuzsanna szakmai referens, Ménich Zsófia	E-mail: okh@ujbuda.hu, meinich20@gmail.com	Vásárlás és árusítás, ruhák, játékok stb.
okt. 01.	péntek	20.00	Idősek Világnapja ünnepi műsor felvételről	Újbuda TV; 60+ Program Facebook oldala	ingyenes		minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
okt. 02.	szombat	10.00-12.00	Papagáj kiállítás	Őrmezei Közösségi Ház Nagyterem	egységesen 1000 Ft/fő	Őrmezei Közösségi Ház Viola-Kővári Katalin kulturális szervező	E-mail: okh@ujbuda.hu	
okt. 02.	szombat	12.00-13.00	60+ Médiaműhely rádiósainak magazinműsora a Civil Rádióban (ismétlés)	http://civilradio.net/	ingyenes	Újbuda 60+ Médiaműhely (Kéri Juli)	06 30 453-8755	

Dátum		A program ideje	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
okt. 02.	szombat	15.00	Őrmezei Retro Zenés Táncklub Szüreti Bál	Őrmezei Községi Ház Nagyterem	1000 Ft/fő	Lukács Katica és Nógrádi Béla	További info: 06 20 469 9420	
okt. 02.	szombat	18.00	"Már vénülő kezemmel fogom meg a kezedet..." - az AKH Opera- és Dalstúdió ünnepi koncertje az Idősek Világnapja alkalmából	Albertfalvi Községi Ház XI. ker., Gyékényes u. 45-47.	800,- Ft/fő	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 8.00-18.00 óra között a 204 6788-as számon	
okt. 04.	hétfő	15.00-16.30	Rejtvényfejtő klub	Polgármesteri Hivatal külön helyiségében (Bp. XI. Bocskai út 39. I. emelet 114. terem)	ingyenes		Gabonyi Erika 06 1 372-3482	
okt. 05.	kedd	09.30-10.30	Angol társalgási klub haladó	Újbudai Szenior Programközpont XI. ker., Bölcső u. 3.	ingyenes	Dutka Imre 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
okt. 06.	szerda	20.00-21.00	60+ Médiaműhely rádiósainak magazinműsora a Civil Rádióban (ismétlés)	http://civilradio.net/	ingyenes	Újbuda 60+ Médiaműhely (Kéri Juli)	06 30 453-8755	
okt. 08.	péntek	15.00	Szavak varázsa - irodalmi kör	Albertfalvi Községi Ház XI. ker., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 8.00-18.00 óra között a 204 6788-as számon	
okt. 08.	péntek	19:00-22:00	Szüreti Botladozó Táncháza Házigazda a Vadrózsák Néptáncgyűttes Zenél: Mező Győző és bandája	Őrmezei Községi Ház Nagyterem	600 Ft/fő	Őrmezei Községi Ház Szegedi Zsuzsanna szakmai referens	E-mail: okh@ujbuda.hu	Oktatók: Onodiné Csécsi Katalin és Onodi Attila táncművészek, Zenél: Mező Győző és Bandája
okt. 09.	szombat	16.00	Családi Matiné Picuri Muri Lévai Tímea és Poppre Ádám "Kipp-kopp, mi kopog?" című műsora	Őrmezei Községi Ház Nagyterem	900 Ft/fő, 2500 Ft/3 fő, 3300 Ft/4 fő	Őrmezei Községi Ház Viola-Kővári Katalin kulturális szervező	E-mail: okh@ujbuda.hu	Játékos gyermekkoncert az ősz sajátosságairól, termés hangszerekkel. Az előadás után kézműves foglalk. 3-8 éves gyermekeknek.
okt. 09.	szombat	17.00	Válogatás - Gulyás József festménykiállításának megnyitója	Albertfalvi Községi Ház XI. ker., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 8.00-18.00 óra között a 204 6788-as számon	A tárlat november 10-ig látható hétköznapokon a rendezvények függvényében.
okt. 10.	vasárnap	15.00-16.30	Szenior Örömtánc Andreával mozgás, öröm, agytorna	Őrmezei Községi Ház Nagyterem	800 Ft/alkalom, vagy 4 alk. bérlet 2 500 Ft	Drimál Andrea	06 30 231-2150	Mozgás-öröm-agytorna A szenior korosztály számára kitalált élvezetes mozgásforma közkedvelt zenéssel.

Dátum		A program ideje	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
okt. 10.	vasárnap	18.00-20.00	Ismerős? Élőben Vendég: Laár András humorista, költő, zeneszerző, színész, dalszövegíró, buddhista pap, a L'art pour l'art Társulat és a KFT együttes alapító és jelenlegi tagja. Műsorvezető: Fehér Mariann	Őrmezei Közösségi Ház Nagyterem	1000 Ft/fő	Őrmezei Közösségi Ház Szegedi Zsuzsanna szakmai referens	E-mail: okh@ujbuda.hu	Beszélgetős sorozat a művészvilágból és a közéletből ismert személyiségekkel.
okt. 11.	hétfő	14.00-16.00	Őrmezei Szomszédügyi Önkéntesek	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ XI. ker., Kérő u. 3.	ingyenes	Suszterné Pető Judit 60+ Program önkéntes		
okt. 12.	kedd	10.45-11.45	Angol társalgási klub	Újbudai Szenior Programközpont XI. ker., Bölcső u. 3.	ingyenes	Szántó Zsófi 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Erre az alkalomra tudásszinttől függetlenül várunk minden nyelvkedvelőt!
okt. 13.	szerda	09.30-11.30	Táplálkozási tanácsadás	Újbudai Szenior Programközpont XI. ker., Bölcső u. 3.	ingyenes	dr. Barna Lajosné dietetikus	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Egyéni tanácsadás szakember vezetésével. Előzetes jelentkezés szükséges!
okt. 13.	szerda	11.00-12.00	Angol társalgási klub	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ XI. ker., Kérő u. 3.	ingyenes	Dutka Imre 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
okt. 13.	szerda	13.30-15.30	Táplálkozási tanácsadás	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ XI. ker., Kérő u. 3.	ingyenes	dr. Barna Lajosné dietetikus	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Egyéni tanácsadás szakember vezetésével. Előzetes jelentkezés szükséges!
okt. 13.	szerda	19.00	Női Sarok Extra Megmondta Professzorasszonyom dokudráma Kőszegi Mária előadásában a rákról	Albertfalvi Közösségi Ház XI. ker., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Közösségi Ház	minden hétköznap 8.00-18.00 óra között a 204 6788-as számon	
okt. 15.	péntek	17.00	A Magyar Festészet Napja alkalmából a Kelenvölgyi Festőiskola csoportos kiállításának megnyitója	Őrmezei Közösségi Ház Kréher Péter terem	ingyenes	Őrmezei Közösségi Ház Viola-Kövári Katalin kulturális szervező	info: okh@ujbuda.hu	Megtekinthető: november 05-ig.
okt. 16.	szombat	10.00-11.30 és 11.30-13.00	Selyemfestő workshop 2 csoportban	Őrmezei Közösségi Ház	4700 Ft (Az ár tartalmazza az anyagköltséget is.)	Őrmezei Közösségi Ház Viola-Kövári Katalin kulturális szervező	Előzetes jelentkezés: okh@ujbuda.hu	A kurzuson elsajátíthatják a selyemfestés alapjait. Vezeti: Székely Ildikó selyemfestő

Dátum		A program ideje	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
okt. 16.	szombat	12.00-13.00	60+ Médiaműhely rádiósainak magazinműsora a Civil Rádióban (új adás)	http://civilradio.net/	ingyenes	Újbuda 60+ Médiaműhely (Kéri Juli)	06 30 453-8755	
okt. 16.	szombat	19.00-22.00	Nosztalgia Táncest Bakacsi Bélával	Őrmezei Közösségi Ház Nagyterem	1500 Ft/fő	Őrmezei Közösségi Ház Földi Annamária kulturális szervező	Előzetes jelentkezés: ormezei.k@gmail.com Tel.: 1/309-0007	Az 50-es, 60-as, 70-es évek legnagyobb magyar és világszlágerei. Jegyek vásárolhatók előzetesen: hétfőtől péntekig 10-19 óráig.
okt. 17.	vasárnap	16.30-18.00	Szenior Örömtánc Andreával mozgás, öröm, agytorna	Őrmezei Közösségi Ház Nagyterem	800 Ft/alkalom, vagy 4 alk. bérlet 2 500 Ft	Drimál Andrea	06 30 231-2150	Mozgás-öröm-agytorna A szenior korosztály számára kitalált élvezetes mozgásforma közkedvelt zenékkal.
okt. 19.	kedd	09.30-10.30	Angol társalgási klub	Újbudai Szenior Programközpont XI. ker., Bölcső u. 3.	ingyenes	Dutka Imre 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
okt. 19.	kedd	10.45-11.45	Angol társalgási klub kezdő	Újbudai Szenior Programközpont XI. ker., Bölcső u. 3.	ingyenes	Szántó Zsófi 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
okt. 19.	kedd	16.00-18.00	Útifilmvetítés: Görögország fővárosa, Athén gyönyörű műemlékei	USZOSZ Gazdagréti Idősek Klubja XI. ker., Gazdagréti tér 1.	ingyenes	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	786-6084	
okt. 19.	kedd	18.30	A természet akkor is szép! - Csák József festménykiállításának megnyitója a Magyar Festészet Napja alkalmából, megnyitja: Dr. László Imre, Újbuda polgármestere	Albertfalvi Közösségi Ház XI. ker., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Közösségi Ház	minden hétköznap 8.00-18.00 óra között a 204 6788-as számon	A tárlat november 12-ig látható hétköznapokon 10 és 19 óra között a Kályha Galériában.
okt. 20.	szerda	20:00-21:00	60+ Médiaműhely rádiósainak magazinműsora a Civil Rádióban (ismétlés)	http://civilradio.net/	ingyenes	Újbuda 60+ Médiaműhely (Kéri Juli)	06 30 453-8755	
okt. 21.	csütörtök	13.30-14.30	DINPI előadás Fenntartható kertek	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ XI. ker., Kérő u. 3.	ingyenes	Kremnicsán János DINPI	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Az előadásban sorra vesszük a fenntarthatóság, napjainkra egyre égetőbb üzeneteit. Ennek jegyében a fenntartható kerteket megvizsgálva, a klímabarátság témakörére is kitérünk.
okt. 22.	péntek	19.00	Szinpódium Est Megszólít a lélek Csuja Imre és Czutor Zoltán estje Rendezte: Seres Tamás	Őrmezei Közösségi Ház Nagyterem	2000 Ft/fő	Őrmezei Közösségi Ház Szegedi Zsuzsanna szakmai referens	E-mail: okh@ujbuda.hu	A két művész sajátos irodalmi és zenei egymásra találása. Jegyek elővételben is kaphatók.

Dátum		A program ideje	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
okt. 23.	szombat	18.00	Liszt 210 - Oravecz György zongoraművész koncertje Liszt Ferenc születésének 210. évfordulója alkalmából	Albertfalvi Községi Ház XI. ker., Gyékényes u. 45-47.	800,- Ft/fő	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 8.00-18.00 óra között a 204 6788-as számon	
okt. 24.	vasárnap	10.30-12.00	Szenior Örömtánc Andreával mozgás, öröm, agytorna	Őrmezei Községi Ház Nagyterem	800 Ft/alkalom, vagy 4 alk. bérlet 2 500 Ft	Drimál Andrea	06 30 231-2150	Mozgás-öröm-agytorna A szenior korosztály számára kitalált élvezetes mozgásforma közkedvelt zenékkal.
okt. 25.	hétfő	10.00-18.00	#OtthonosEnergia kiállítás Csökkentené a rezsizámláját? Felújít? Építkeznek? Zöldítene a háztartását?	Őrmezei Községi Ház	ingyenes	Őrmezei Községi Ház Szegedi Zsuzsanna szakmai referens	E-mail: okh@ujbuda.hu	Az Otthonos Energia kiállításból sok hasznos tippet kaphatnak az energiatakarékoság témában. Megtekinthető: okt. 31-ig nyitva tartási időben
okt. 26.	kedd	10.45-11.45	Angol társalgási klub haladó	Újbudai Szenior Programközpont XI. ker., Bölcső u. 3.	ingyenes	Szántó Zsófi 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
okt. 26.	kedd	16.00-18.00	Útifilmvetítés: Rodosz 2000 éves műemlékei	USZOSZ Gazdagréti Idősek Klubja XI. ker., Gazdagrlyti tér 1.	ingyenes	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	786-6084	
okt. 26.	kedd	18.00	Etele Helytörténeti Kör Mahunka Imre élete és munkássága, előadó: Dr. Tóth Sándor László c. egyetemi tanár	Albertfalvi Községi Ház XI. ker., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 8.00-18.00 óra között a 204 6788-as számon	
okt. 27.	szerda	09.30-11.30	Táplálkozási tanácsadás	Újbudai Szenior Programközpont XI. ker., Bölcső u. 3.	ingyenes	dr. Barna Lajosné dietetikus	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Egyéni tanácsadás szakember vezetésével. Előzetes jelentkezés szükséges!
okt. 27.	szerda	10.00	A Sas-hegy őszi hangulata nem hagyományos, könnyű túra a Sas-hegyre	Sas-hegy	ingyenes	Kremnicsán János DINPI	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Jelentkezés: október 18-tól a Kérő utcai 60+ Programközpontban hétköznap 9.00-14.00 óra között (a csoportlétszám függvényében). Kérjük, hozza magával: 60+ Kedvezménykártyáját; személyi igazolványát; lakcímkártyáját!
okt. 27.	szerda	11.00-12.00	Angol társalgási klub	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ XI. ker., Kérő u. 3.	ingyenes	Dutka Imre 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
okt. 27.	szerda	13.30-15.30	Táplálkozási tanácsadás	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ XI. ker., Kérő u. 3.	ingyenes	dr. Barna Lajosné dietetikus	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Egyéni tanácsadás szakember vezetésével. Előzetes jelentkezés szükséges!

Dátum		A program ideje	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
okt. 27.	szerda	14.00-15.00	Hangtál koncert	Újbudai Szenior Programközpont XI. ker., Bölcső u. 3.	ingyenes	Sára Norbert	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Jelentkezés: október 20-tól a Bölcső utcai 60+ Programközpontban hétköznap 8.00-12.00 óra között (a létszám függvényében). Kérjük, hozza magával: 60+ Kedvezménykártyáját; személyi igazolványát; lakcímkártyáját!
okt. 30.	szombat	18.00	"Itt van az ősz..." - az AKH Opera- és Dalstúdió koncertje a magyar nép forradalmaira emlékezve	Albertfalvi Községi Ház XI. ker., Gyékényes u. 45-47.	800,- Ft/fő	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 8.00-18.00 óra között a 204 6788-as számon	
okt. 30.	szombat	20:00-21:00	60+ Médiaműhely rádiósainak magazinműsora a Civil Rádióban (ismétlés)	http://civilradio.net/	ingyenes	Újbuda 60+ Médiaműhely (Kéri Juli)	06 30 453-8755	
okt. 31.	vasárnap	16.30-18.00	Szenior Örömtánc Andreával mozgás, öröm, agytorna	Őrmezei Községi Ház Nagyterem	800 Ft/alkalom, vagy 4 alk. bérlet 2 500 Ft	Drimál Andrea	06 30 231-2150	Mozgás-öröm-agytorna A szenior korosztály számára kitalált élvezetes mozgásforma közkedvelt zenékkal.