

# 2022. SZEPTEMBER 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
előzetes egyeztetés alapján		Gyógytorna tanácsadás	Google Meet felületen	ingyenes	Virág Anikó gyógytornász	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Jelentkezés: 60plusz@ujbuda.hu címen teljes név és 60+ kártya számának megadásával
minden hétköznap	08.00-11.45	Számítógép- és internethasználat (segítségnyújtás: csütörtökön - okoseszközzel kapcsolatban is!)	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes		minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
minden hétköznap	09.00-13.30	Minden hétköznap számítógép használat, gyakorlás; Segítségnyújtás: időpont egyeztetés után lehet igénybe venni. Írjon nekünk levelet az 60plusz@ujbuda.hu e-mail címre vagy hívja a 372-4636 telefonszámot.	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., 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	16.00-19.00	Bridzs klub	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	E-mail: aklan.ibolya@iconex.hu Tel: 06-1-246-5253 (GKH)	Bridzs klub a kártya szerelmeseinek.
minden hétfőn (szept.12-től)	09.00-09.45	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	
minden hétfőn (szept.12-től)	09.00-10.30	Újbuda Ezüstkar - próba	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	Minden hétköznap 8-18 óra között a 204 6788-as számon.	
minden hétfőn (szept.12-től)	10.00-11.00	Zumba light	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	6000 Ft/10 alk.	Gazdagréti Községi Ház	E-mail: ferencz.szilvia36@gmail.com Tel: 06-1-246-5253 (GKH)	latin mozgás

Dátum	A program ideje	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
minden hétfőn (szept.12-től)	11.30-12.30	3-1-2 Meridián torna	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	Minden hétköznapi 8-18 óra között a 204 6788-as számon.	
minden hétfőn (szept.12-től)	14.00-15.00	Origami foglalkozás	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes	Barkó Magdi	minden hétköznapi 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	<b>TÉMAK ÉS SZÜKSÉGES ESZKÖZÖK:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>● <u>szept.12.:</u> doboz 1 papírból (4 db 20×20 cm-es, 4 db 10×10 cm-es papír, olló)</li><li>● <u>szept.19.:</u> pénzt ajándékozó szív (4 db 20×20 cm-es, 4 db 15×15cm-es papír, ragasztó)</li><li>● <u>szept.19.:</u> virág szárral (14 db 10×10 cm-es papír, hurkapalca, krepp papír csík /kb. 2 cm széles/, ragasztó)</li></ul>
minden hétfőn (szept.12-től)	14.00-15.00	Online jóga	Zoom felületen	ingyenes	Polyvás Ildikó	minden hétköznapi 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Az idosbarat.ujbuda.hu honlapon található jelentkezési lap kitöltésével tud regisztrálni. Minden alkalomra külön kell jelentkezni! Nagy létszám esetén még egy csoportot indítunk.
minden hétfőn (szept.5-től)	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Sancz Klára 60+ Program önkéntes	minden hétköznapi 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
minden hétfőn, szerdán és pénteken	10.00-10.30	3-1-2 meridiántorna	Cirmos utcai park, rossz idő esetén: Kérő utcai 60+ Programközpont	ingyenes		minden hétköznapi 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
minden kedden	10.00	AKH Kézimunka Kör	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	Minden hétköznapi 8-18 óra között a 204 6788-as számon.	
minden kedden	10.00-12.00	Kártya- és társasjáték	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	E-mail: gboebe22@gmail.com Tel: 06-1-246-5253 (GKH)	Römi, kanasza, scrabble játékok
minden kedden	16.00-19.00	Kártya Klub	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	ingyenes	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	
minden kedden (szept.13-tól)	19.00-20.00	Callanetics	Őrmezei Községi Ház Nagyterem 1112 Bp., Cirmos u. 8.	1600 Ft/alk., vagy bérletben 1400 Ft/alk.	Tauzin Csilla	06 20 546-1286	női kondicionáló torna
minden kedden és csütörtökön	08.30-09.30	Callanetics	Őrmezei Községi Ház Nagyterem 1112 Bp., Cirmos u. 8.	1600 Ft/alk., vagy bérletben 1400 Ft/alk.	Tauzin Csilla	06 20 546-1286	női kondicionáló torna
minden kedden és csütörtökön (szept.13-tól)	09.00-10.00	Hahota jóga	Bikás park kosárlabda pálya	ingyenes	Király Vilma 60+ Program önkéntes	minden hétköznapi 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 és csütörtökön	14.00-19.00	Sakk Klub	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	E-mail: sandor.korosi44@gmail.com Tel: 06-1-246-5253 (GKH)	Sakk kedvelők klubja
minden kedden és pénteken (szept.13-tól)	10.00-11.00	Zumba Gold táncos fitness az idősebb korosztály számára	Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	800 Ft/alk., vagy 7000 Ft/10 alk.	Ferencz Szilvia zumba oktató	06 30 267-8216	A Zumba Gold a Zumba Fitness könnyített, alacsonyabb intenzitású változata.
minden szerdán	10.00-13.00	Bridzs klub	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	E-mail: aklan.ibolya@iconex.hu Tel: 06-1-246-5253 (GKH)	Bridzs klub a kártya szerelmeseinek.
minden szerdán	10.45-11.45	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	
minden szerdán (szept.14-től)	09.30-10.30	Problémamegbeszélő Csoport	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes	Jenser Márta pszichológus	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Előzetes regisztrációhoz nem kötött! <b>Témák:</b> szept.14.: Alkalmazkodás szept.21.: Kíváncsiság szept.28.: Tökéletesség
minden szerdán (szept.14-től)	10:30	Brush up your english! - angol társalgási klub haladóknak	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	Minden hétköznap 8-18 óra között a 204 6788-as számon.	Szintfelmérő beszélgetés után Szabó Alpárné csoportvezetővel.
minden szerdán (szept.21-től)	12.00-13.00	Pilates	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	6000 Ft /10 alk.	Gazdagréti Községi Ház	Tel: 06-1-246-5253 (GKH)	Pilates szakképzett oktatóval
minden szerdán (szept.28-tól)	12:15-13:15	Jóga	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes	Tiszafalvi Mária	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Előzetes regisztrációhoz nem kötött!
minden csütörtökön	10.00-13.00	Bridzs klub	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	E-mail: gboebe22@gmail.com Tel: 06-1-246-5253 (GKH)	Bridzs klub a kártya szerelmeseinek.
minden csütörtökön (szept.15-től)	08.40, 09.40	60+ Pilates-intim torna	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	bérlet	Albertfalvi Községi Ház	Minden hétköznap 8-18 óra között a 204 6788-as számon.	
minden csütörtökön (szept.15-től)	9.00-10.00	Zumba light	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	6000 Ft/10 alk.	Gazdagréti Községi Ház	E-mail: ferencz.szilvia36@gmail.com Tel: 06-1-246-5253 (GKH)	latin mozgás
minden csütörtökön (szept.8-tól)	10:00-13:00	Kézműves foglalkozás: Kerámia - kisplasztika	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	első alkalom ingyes, továbbiakban: 300 Ft/ alk.	Preisinger Zsuzsa	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 pénteken (szept.9-től)		10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Kovács Erika 60+ Program önkéntes	minden hétköznapi 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
minden pénteken (szept.9-től)		11.00-12.00	Callanetics	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	1 400 Ft	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	Foglalkozásvezető: Nagyné Tauszin Csilla
minden pénteken (szept.16-tól)		11.00-14.00	Bridzs klub	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	E-mail: zsa.erdelyi@gmail.com Tel: 06-1-246-5253 (GKH)	Bridzs klub a kártya szerelmeseinek.
minden vasárnap (szept.18-tól)		15.00-16.30	Szenior örömtánc Andreával mozgás, öröm, agytorna	Őrmezei Községi Ház Nagyterem 1112 Bp., Cirmos u. 8.	800 Ft/alk., 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.
szept. 01.	csütörtök	10:00	A HÓNAP ALKOTÓJA: Baán Katalin (fotók)	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	Minden hétköznapi 8-18 óra között a 204 6788-as számon.	A tárlat szept. 29-ig látható nyitvatartási időben!
szept. 02.	péntek	18.00	UTAZÁSI EMLÉKEK Vermes Mária a 60+ Fotókör tagjának fotókiállítása	Őrmezei Községi Ház Kávézó Galériában 1112 Bp., Cirmos u. 8.	ingyenes	Őrmezei Községi Ház Németi László kulturális szervező	E-mail: okh@ujbuda.hu	Megnyitja: Áment Zsóka a 60+ Fotókör elnöke, közreműködik: Békés Gyöngyi és Mohainé Ágnes ének, Földházi Pál citerán. Megtekinthető: 2022. szeptember 25-ig a Kávézó Galériában.
szept. 03.	szombat	09:10  Találkozó: 9.10, Nyugati p.u., vonat vége (ind. 9.21 Esztergomba)	60+ természetjárás	Gerecse hegység "Mesetúra" Mogyorósbánya - Péli-földszentkereszt, Táv: 5 km, Szint: 200 m	ingyenes	Szászi Katalin (Műanyag SC)	06-30-604-1490	Jegy: Dorogig Előzetes jelentkezés szükséges !
szept. 03.	szombat	10.00-16.00	Garázsvásár Mikrofesztivál Albertfalván	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	Minden hétköznapi 8-18 óra között a 204 6788-as számon.	
szept. 03.	szombat	15.00-19.00	ŐRMEZEI RETRO TÁNCZENEI KLUB Téma: spanyol flamenco és cigány folklór	Őrmezei Községi Ház Nagyterem 1112 Bp., Cirmos u. 8.	1200 Ft/fő	Lukács Katica és Nógrádi Béla	(E-mail: lukikatica@gmail.com, Tel.: +36 30/ 904 6171), és Nógrádi Béla (E-mail: nogradibela@gmail.com, Tel.: +36 20/ 469 9420)	Jelentkezni a szervezőknél előzetesen szükséges!
szept. 03.	szombat	20:00-21:00	60+ Médiaműhely rádiósainak magazinműsora a Civil Rádióban (ismétlés) INTERNETES RÁDIÓ!	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
szept. 05.	hétfő	15:00	Rejtvényfejtő Klub	Polgármesteri Hivatal 1113 Bp.,Zsombolyai u. 5. épület, alagsor 1. terem	ingyenes	Gabonyi Erika	gabonyi.erika@ujbuda.hu	<p>A foglalkozást vezeti: Kálmánné Nyilasy Éva (Újbuda 60+ Program Önkéntes)</p> <p>A foglalkozásokon különböző típusú keresztrejtvények és logikai rejtvények megoldásához kapnak hasznos szakmai útmutatásokat a résztvevők. Lehetőség nyílik közös és egyéni gyakorlásra a feladványok megfejtéséhez, ezen felül rejtvények elkészítésében is segítséget nyújtanak az érdeklődőknek.</p> <p>Várjuk a rendszeresen járó klubtagokat, valamint az újonnan jelentkezőket, érdeklőket, akik szeretnének bekapcsolódni a rejtvényfejtésbe.</p>
szept. 06.	kedd	09:30  Találkozás: 9:30-ig Keleti pályaudvar főbejáratánál A 20E busz végállomásáról indulunk.	60+ városismereti séta	Újpesti levendulás park	ingyenes	Domoszlai Erzsébet (60+ Program önkéntes)	domoszlai.erzsebet@gmail.com	<p>Megtekintjük Budapest első levendulás kertjét és sétálunk a Szilas-patak mentén kialakított családi pihenőparkban.</p> <p>A program kb. 14:00 óráig tart. Könnyű séta, szintkülönbség nincs. Kényelmes cipő szükséges!</p>
szept. 06.	kedd	18.00	Albertfalvi Társasjáték Klub	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	Minden hétköznap 8-18 óra között a 204 6788-as számon.	
szept. 07.	szerda	12.00-13.00	60+ Médiaműhely rádiósainak magazinműsora a Civil Rádióban (ismétlés) INTERNETES RÁDIÓ!	<a href="http://civilradio.net/">http://civilradio.net/</a>	ingyenes	Újbuda 60+ Médiaműhely (Kéri Juli)	06 30 453-8755	
szept. 08.	csütörtök	14.00	"BALATONT ÁLMODOM ..." - A MAGYAR TENGERT A FILATÉLIÁBAN címmel a Bélyegmúzeum vándorkiállítása	Őrmezei Községi Ház Kréher Péter terem 1112 Bp., Cirmos u. 8.	ingyenes	Őrmezei Községi Ház Németi László kulturális szervező	E-mail: okh@ujbuda.hu	<p>Megnyitja: Schuller Ágnes muzeológus, igazgatóhelyettes. Közreműködik: Bakos Vera, versmondó.</p> <p>A kiállítás megtekinthető október 2-ig, nyitvatartási időben.</p>

Dátum		A program ideje	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
szept. 10.	szombat	08:00  Találkozó: 8 óra, Nyugati p.u., vonat vége (változhat!!!)	60+ természetjárás	Börzsöny hegység "Kisvasutas túra" Kisirtás pszt. - Nagyirtás pszt. - Tolmács hegy - Hosszú bérc - Nagybörzsöny Táv: 8 km, Szint: 200 m	ingyenes	Tatár Loránd (Múanyag SC)	06-20-313-9774	Előzetes jelentkezés szükséges !
szept. 10.	szombat	09.00-14.00	Fegyverbörze	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	
szept. 10.	szombat	15.00-19.00	Bornemissza Zöld Piknik - környezettudatos családi fesztivál	Bornemissza tér	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház és a Környezet-tudatosok Tere Újbudán közös szervezésében	Minden hétköznapi 8-18 óra között a 204 6788-as számon.	
szept. 10.	szombat	9.30-22.00	21. ŐRMEZŐ ÜNNEPE Egész napos családi rendezvény	Költők Parkja (1112 Bp., Menyecske u. 6.)	ingyenes	Őrmezei Községi Ház Szegedi Zsuzsanna szakmai referens	E-mail: okh@ujbuda.hu	A programban: Kovácsovics Fruzsina családi koncertje, Cimborák Produkció bábelőadása, tánccsoportok bemutatói, Vadrózsák és az Újbudai Babszem Néptáncgyűttesek műsora, Janklovics Péter stand up show, Holcz Gábor bűvész, Cuble zenekar és DALLOS BOGI koncertje, Csutka és Hangária rock and roll party, számos kreatív és ügyességi játék és foglalkozás a park területén, illetve vidámpark, kirakodó vásár, büfé a parkban és az elmaradhatatlan bográcsétkek főzőversenye.

Dátum		A program ideje	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
szept. 14.	szerda	09:00	Otthoni elsősegély növényeinknek - tanulmányút a Fűvészkertben	Fűvészkert	ingyenes	Kremnicsán János DINPI	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	A program keretében az ELTE a 150 éves Fűvészkertjének rendkívül gazdag, élő növénygyűjteményét csodálhatjuk meg. Mindezekon kívül tanácsokat is lehet kérni a helyszínen, saját növényeink gondozására, ápolására vonatkozóan. <b>Jelentkezés:</b> saját részre, szeptember 6-12 között lehetséges, minden hétköznap 9.00–13.00 között létszám függvényében a Kérő utcai 60+ Programközpontban. Kérjük, hozza magával 60+ Kedvezménykártyáját; személyi igazolványát; lakcímkártyáját.
szept. 14.	szerda	18.00-20.00	Mozigépész Filmklub: Válogatás az 50-es, 60-as, 70-es, és 80-as évek legjobb olasz vígjátékaiból	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	E-mail: a.suszter@susztera.hu Tel: 06-1-246-5253 (GKH)	Suszter András Klubvezetővel
szept. 16.	péntek	11:00-12:00	Klímagondolatok Duna-Ipoly Nemzeti Park előadás	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes	Kremnicsán János DINPI	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Az előadás folytatása a júliusban megkezdett tematikának, ahol is napjaink egyik égető környezeti kérdésével foglalkoztunk. A folytatásban a városi zöldfelületeink nagyságával és minőségével, és annak mindennapjainkra vonatkozó hatásaival foglalkozunk. Megismerhetjük, hogy ezen mikroélőhelyek, lokálisan hogyan csökkentik a hőhullámok negatív hatásait és milyen szerepük lehet, akár egy balkonládányi növénynek is, a nagyváros ökológiájában.
szept. 16.	péntek	17.00-18.00	Kiállításmegnyitó	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	A Pats család kiállítása
szept. 16.	péntek	19:00-22:00	SZÜRETI BOTLADOZÓ TÁNCHÁZ Házigazda a Vadrózsák Néptáncgyűttes Zenél: Vizeli Bálint és zenekara	Őrmezei Községi Ház Nagyterem 1112 Bp., Cirmos u. 8.	800 Ft/fő	Őrmezei Községi Ház Szegedi Zsuzsanna szakmai referens	E-mail: okh@ujbuda.hu	Oktató: Onodi Attila táncművész

Dátum		A program ideje	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
szept. 17.	szombat	10.00	Népek meséi - Molnár Ildikó interaktív meseelőadása	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	A belépés ingyenes, előzetes regisztrációhoz kötött!	Albertfalvi Községi Ház	Minden hétköznapi 8-18 óra között a 204 6788-as számon.	
szept. 17.	szombat	12.00-13.00	60+ Médiaműhely rádiósainak magazinműsora a Civil Rádióban (új adás) INTERNETES RÁDIÓ!	<a href="http://civilradio.net/">http://civilradio.net/</a>	ingyenes	Újbuda 60+ Médiaműhely (Kéri Juli)	06 30 453-8755	
szept. 17.	szombat	Találkozó: szervezés alatt!!! 08:00	60+ természetjárás	Tamariska domb és a Bunker látogatása vezetéssel	Részvételi díj: 500 Ft	Soltész Ferencné (CAOLA)	06-70-572-0184	Előzetes jelentkezés szükséges !
szept. 18.	vasárnap	Találkozó: 8 óra, Nyugati p.u., vonat vége (ind. 8.08) 09:30	60+ természetjárás	Börzsöny hegység, Kismaros - Törökmező - Zebegény, Táv: 12 km, Szint: 250 m	ingyenes	Somóczi Szilvia (CAOLA)	06-30-340-3490	Előzetes jelentkezés szükséges (délután 16-19 óra között)!
szept. 19.	hétfő	Találkozó: 9.30, az Opera előtt	Operaház látogatás	Épületlátogató séta a megújult Operaházban - a végén minikoncert	Részvételi díj: 4500.- Ft	Méri Sándorné (CAOLA)	06-30-549-8457	Előzetes jelentkezés szükséges szeptember 12-ig !
szept. 19.	hétfő	18.00	ÚJBUDAI DEKAMERON KÖNYVKLUB Barnás Ferenc: Másik halál című regénye	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	Minden hétköznapi 8-18 óra között a 204 6788-as számon.	Az est vendége Barnás Ferenc író!
szept. 20.	kedd	18.00	AHOGY LÁTJUK - Ilka Gábor szobrász és Kovács Judit fotográfus kiállításának megnyitója	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	Minden hétköznapi 8-18 óra között a 204 6788-as számon.	A tárlat október 13-ig látható, hétköznapiokon 10-19 óra között.
szept. 21.	szerda	20:00-21:00	60+ Médiaműhely rádiósainak magazinműsora a Civil Rádióban (ismétlés) INTERNETES RÁDIÓ!	<a href="http://civilradio.net/">http://civilradio.net/</a>	ingyenes	Újbuda 60+ Médiaműhely (Kéri Juli)	06 30 453-8755	
szept. 22.	csütörtök	08.00 -12.00	Vásár	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Kiárusítás Kft.		
szept. 23.	péntek	18.30-21.00	KÓRUSPRÓBA EGY KARNAGY SZEMÉVEL - a Gesualdo Kamarakórus nyitott próbája	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	Minden hétköznapi 8-18 óra között a 204 6788-as számon.	A "Kultúrházak éjjel-nappal" keretében a kórus várja az érdeklődőket.



Dátum		A program ideje	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
szept. 24.	szombat	06:45  Találkozó: 6.45, Tas vezér utca (a volt Flamenco Hotel előtt) A különbusz innen indul 7 órakor!	60+ természetjárás autóbuszos túra	Nógrád megye értékei: Ipolytarnóc - Kazári riolittufa képződmény - Páris patak szurdokvölgye - Mátraverebély	Részvételi díj: tag: 9000 Ft, vendég: 11000Ft (utazás+vezetés+ belépődíj)	Méri Sándorné (CAOLA)	06-30-549-8457	Részvételi díj befizetése: szept. 8-án, 10 óra, Móricz Zs. körtér, METRO liftnél! Előzetes jelentkezés szükséges szeptember 5-ig !
szept. 24.	szombat	19.00-22.00	Kultúrházak éjjel nappal eseménysorozat keretében, NOSZTALGIA TÁNCST BAKACSI BÉLÁVAL	Őrmezei Községi Ház Nagyterem 1112 Bp., Cirmos u. 8.	Belépődíj: 1800 Ft/fő 60+-os kártyával: 1500 Ft/fő	Őrmezei Községi Ház Földi Annamária kulturális szervező	E-mail: okh@ujbuda.hu	Asztalfoglalás és jegyvásárlás hétfőtől péntekig, 10-19 óráig a közösségi házban.
szept. 26.	hétfő	18.00-20.00	Világjárók Klubja	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	E-mail: paltamas68@gmail.com Tel: 06-1-246-5253 (GKH)	Dr. Pál Tamás Klubvezetővel
szept. 27.	kedd	08:35  Találkozó: 8.35, Nyugati p.u., vonat vége (ind.:8.45, Vác felé)	60+ természetjárás	Börzsöny hegység Nógrád - vár és séta a környéken, Táv: 4-5 km	ingyenes	Hattyár Zsuzsa (CAOLA)	06-30-352-2694	Előzetes jelentkezés szükséges !
szept. 27.	kedd	18.00	ETELE HELYTÖRTÉNETI KÖR Barokk lőportár	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	Minden hétköznapi 8-18 óra között a 204 6788-as számon.	
szept. 28.	szerda	09.30-11.30	Táplálkozási tanácsadás	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	dr. Barna Lajosné (dietetikus)	minden hétköznapi 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Egyéni tanácsadás szakember vezetésével. Előzetes jelentkezés szükséges!
szept. 28.	szerda	11:00	Angol társalgási klub	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes	Dutka Imre	minden hétköznapi 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
szept. 28.	szerda	13.30-15.30	Táplálkozási tanácsadás	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes	dr. Barna Lajosné (dietetikus)	minden hétköznapi 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Egyéni tanácsadás szakember vezetésével. Előzetes jelentkezés szükséges!
szept. 28.	szerda	18.00-20.00	Mozigépész Filmklub: Válogatás az 50-es, 60-as, 70-es, és 80-as évek legjobb olasz vígjátékaiból	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	E-mail: a.suszter@susztera.hu Tel: 06-1-246-5253 (GKH)	Suszter András Klubvezetővel

Dátum		A program ideje	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
szept. 28.	szerda	20.00	Ismerős Extra ONLINE Vendég: Holcz Gábor bűvész	Az Őrmezei Községi Ház facebook oldalán: facebook.com/ormezei	ingyenes	Házigazda: Szegedi Zsuzsanna szakmai referens	E-mail: okh@ujbuda.hu	Online beszélgetős sorozat Őrmezőhöz kötődő ismert, érdekes személyiségekkel.
szept. 30.	péntek	18.00	ENCAUSTIC - VIASZFESTŐ MŰVÉSZETI KIÁLLÍTÁS	Őrmezei Községi Ház Társalgó Galéria 1112 Bp., Cirmos u. 8.	ingyenes	Őrmezei Községi Ház Németi László kulturális szervező	E-mail: okh@ujbuda.hu	Megnyitja: Erdős Beáta az alkotó Megtekinthető: október 24-ig, nyitvatartási időben
okt. 01.	szombat	15.00-19.00	ŐRMEZEI RETRO TÁNCZENEI KLUB	Őrmezei Községi Ház Nagyterem 1112 Bp., Cirmos u. 8.	1200 Ft/fő	Lukács Katica és Nógrádi Béla	(E-mail: lukikatica@gmail.com, Tel.: +36 30/ 904 6171), és Nógrádi Béla (E-mail: nogradibela@gmail.com, Tel.: +36 20/ 469 9420)	Jelentkezni a szervezőknél előzetesen szükséges!
okt. 01.	szombat	18.00-19.30	IDŐSEK VILÁGNAPJA az AKH Opera- és Dalstúdió koncertje	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	800 Ft/fő	Albertfalvi Községi Ház	Minden hétköznapi 8-18 óra között a 204 6788-as számon.	