

2022. 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
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 - okosesszközzel 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	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 (kivéve: 10.31.)	07.00-07.30	Hahota jóga	I. ker., Órom 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 (kivéve: 10.31.)	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 (kivéve: 10.31.)	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.	A kórus tagokat toboroz!
minden hétfőn (kivéve: 10.31.), szerdán 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	
minden hétfőn (kivéve: 10.31.)	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Sancz Klára 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 hétfőn (kivéve: 10.31.)	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
minden hétfőn (kivéve: 10.31.)	11.30-12.30	3-1-2 meridiántorna	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	Minden hétköznap 8-18 óra között a 204 6788-as számon.	Folyamatos csatlakozási lehetőség!
minden hétfőn (kivéve: 10.31.)	14.00-15.00	Gerinc torna	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	Nyugdíjasoknak és GKH klubkártyával: 1800 Ft/alk. 7000 Ft/5 alk. Klubkártya nélkül: 2000 Ft/alk. 8.500 Ft/5 alk.	Gazdagréti Községi Ház	Tel: 06-1-246-5253 (GKH)	Gerinc és tartásjavító torna időseknek Márkus Imrével
minden hétfőn (kivéve: 10.31.)	14.00-15.00	Origami foglalkozás	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes	Barkó Magdi	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	<u>TÉMAK ÉS SZÜKSÉGES ESZKÖZÖK:</u> <u>okt.3.:</u> Kétféle leveles boríték (6 db A4-es papír, ragasztó) <u>okt.10.:</u> Nyitható virág (16 db 8×8 cm-es papír, kb. 3×25 cm-es szalag vagy kis fonal, ragasztó) <u>okt.17.:</u> Darumadár és repdeső madár (6 db 21×21 cm-es papír) <u>okt.24.:</u> Koszorú virágokkal (16 db 8×8 cm-es papír, 6 db 10×10 cm-es papír, ragasztó)
minden hétfőn (kivéve: 10.31.)	14.00-15.00	Online jóga	Zoom felületen	ingyenes	Polyvás Ildikó	minden hétköznap 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 (kivéve: 10.31.)	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 kedden	08.30-09.30; 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	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	

Dátum	A program ideje	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
minden kedden	09:00-12:00	TÁRSasozzunk Őrmezőn! Társasjáték- és kártyaklub	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes	Köllner Ödön/ Köllner Dóra	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Várunk szeretettel mindenkit, aki szeretne játszani, töltené idejét jó társaságban valamint megismerkedne különböző tábla- és kártyajátékokkal.
minden kedden és pénteken	10.00-11.00	Zumba Gold táncos fitness az idősebb korosztály számára	Őrmezei Községi Ház Nagyterem 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 kedden	10.00-12.00	AKH Kézimunka Kör	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	Minden hétköznap 8-18 óra között a 204 6788-as számon.	Várják a kézimunkázásra fogékonyakat!
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 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 szerdán	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! <u>Témák:</u> okt. 5.: Ősz-lombhullás okt. 12.: Törődés okt. 19.: Csalódások okt. 26.: Meghívások
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	10.30-12.00	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	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	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	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 szerdán	13:30-14:30	Do-in japán jóga	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes	Darin Ágnes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Előzetes regisztrációhoz nem kötött!

Dátum	A program ideje	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
minden szerdán	14.00-15.00	Gerinc torna	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	Nyugdíjasoknak és GKH klubkártyával: 1800 Ft/alk. 7000 Ft/5 alk. Klubkártya nélkül: 2000 Ft/alk. 8.500 Ft/5 alk.	Gazdagréti Községi Ház	Tel: 06-1-246-5253 (GKH)	Gerinc és tartásjavító torna időseknek Márkus Imrével
minden 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 csütörtökön	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	09.00-10.00	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	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	10:00-13:00	Kézműves foglalkozás: Kerámia - kispasztika	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	
minden pénteken	10.00-11.00	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	
minden pénteken	11:00-13:00	Kártyaklub	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes	Köllner Ödön/ Köllner Dóra	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Klubfoglalkozás a francia- és a magyar kártya szerelmeseinek, illetve azoknak, akik szívesen megtanulnának különböző játékokat. Várjuk a gyakorlott játékosokat és az „újoncokat” is!
minden pénteken	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.

Dátum		A program ideje	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
minden pénteken		16.00-20.00	Logikai játék klub	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	E-mail: kollnerodon@gmail.com Tel: 06-1-246-5253 (GKH)	Szellemi sportok (sakk, go, dáma, bridzs) és logikai játékok minden korosztálynak.
minden vasárnap (kivéve: 10.23.)		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 zenéekkel.
szept. 30.	péntek	18.00	Encaustic - VIASZFESTŐ MŰVÉSZETI KIÁLLÍTÁS	Őrmezei Községi Ház Kávézó Galériában 1112 Bp., Cirmos u. 8.	ingyenes	Őrmezei Községi Ház Szegedi Zsuzsanna szakmai referens	E-mail: okh@ujbuda.hu	Megnyitja: Erdős Beáta az alkotó. Megtekinthető: október 24-ig, nyitvatartási időben
okt. 01.	szombat	12.00-13.00	60+ Médiaműhely rádiósainak magazinnűsora a Civil Rádióban (ismétlés) INTERNETES RÁDIÓ!	http://civilradio.net/	ingyenes	Újbuda 60+ Médiaműhely (Kéri Juli)	06 30 453-8755	
okt. 01.	szombat	15.00-19.00	ŐRMEZEI RETRO TÁNCZENEI KLUB Háziasszonyok bálja, otthonka és kötény bemutatóval	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	"Itt van az ősz, itt van újra..." IDŐSEK VILÁGNAPJA az AKH Opera- és Dalstúdió koncertje	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	800,- Ft/fő	Albertfalvi Községi Ház	Minden hétköznap 8-18 óra között a 204 6788-as számon.	Az est sztárvendége: Gyurkovics Zsuzsa Jászai-díjas színésznő
okt. 01.	szombat	19.00	FELKAI JAM koncert	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	A belépés ingyenes, előzetes regisztrációhoz kötött!	Gazdagréti Községi Ház	E-mail: gkh@ujbuda.hu Tel: 06-1-246-5253 (GKH)	Tiszteletkoncert az idősek és a zene világnapja alkalmából
okt. 02.	vasárnap	07:50 Találkozó: 7.50, Batthyány tér HÉV (ind. 7.58)	60+ természetjárás	Pilis hegység, Pilisszentlászló - Akasztó h. - Hubertus kunyhó - Dömös, Táv: 14 km, Szint: 400 m	ingyenes	Somóczy Szilvia (CAOLA)	06-30-340-3490	Előzetes jelentkezés szükséges (délután 16-19 óra között)!
okt. 03.	hétfő	10:00	A hónap alkotója: Beregi Edina (fotók)	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	Minden hétköznap 8-18 óra között a 204 6788-as számon.	A tárlat okt. 29-ig látható hétköznapokon nyitvatartási időben.

Dátum		A program ideje	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
okt. 03.	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>
okt. 03.	hétfő	16:00-18:00	Keresztrejtvényfejtők Klubja	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	Minden hétköznap 8-18 óra között a 204 6788-as számon.	
okt. 04.	kedd	09.30-10.30	Angol társalgási klub	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Dutka Imre	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
okt. 04.	kedd	09:00 Találkozó: 9 óra, az 1-es vill. Fehérvári úti megállójában	Budapesti séta	Budapesti séta a Népligetben és látogatás a Magyarok Nagyasszonya templomban	ingyenes	Hattyár Zsuzsa (CAOLA)	06-30-352-2694	
okt. 04.	kedd	18:00-21:00	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.	

Dátum		A program ideje	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
okt. 05.	szerda	9:00 Találkozó: Nyugati pályaudvar, az induló járat kijelzőjénél. A 9:15-kor induló váci személyvonattal megyünk Sződ-Sződliget állomásig.	60+ városismereti séta	Sződliget	Az utazás 65 év felett ingyenes!	Domoszlai Erzsébet (60+ Program önkéntes)	domoszlai.erzsebet@gmail.com	Program: Liget-erdő tanösvény, Sződligeti "mese" horgásztavak, a Szódrákosi patak torkolata, séta a Duna-parton. A program kb. 14:00 óráig tart. Táv: 6-8 km, csekély szintkülönbséggel. Kényelmes túracipő szükséges!
okt. 05.	szerda	15.30	Göncz Árpád: Életem című kötetének bemutatója	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	A belépés ingyenes, előzetes regisztrációhoz kötött!	Gazdagréti Községi Ház	E-mail: gkh@ujbuda.hu Tel: 06-1-246-5253 (GKH)	Újbuda Önkormányzata, a Göncz Árpád Alapítvány és a Scolar Kiadó meghívásából
okt. 05.	szerda	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	
okt. 07.	péntek	18.00	REFLEXIÓK Belső és külső világunkról címmel a 60+ Program Szenior Kerámia és Kisplasztika Kör kiállítása	Őrmezei Községi Ház Kréher Péter terem 1112 Bp., Cirmos u. 8.	ingyenes	Őrmezei Községi Ház Szegedi Zsuzsanna szakmai referens	E-mail: okh@ujbuda.hu	Megnyitja: Scheffer Anna keramikus iparművész, Tárogatón közreműködik: Delényi Éva. Megtekinthető: 2022. október 30-ig, nyitvatartási időben.
okt. 07.	péntek	19:00-22:00	ŐSZKÖSZÖNTŐ ÚJBUDAI BOTLADOZÓ TÁNCBÁZ Házigazda a Vadrózsák Néptáncgyűttes Zenél: BorFolk zenekar	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
okt. 08.	szombat	16:00-17:30	ALBERTFALVA OSTROMA ÉS MEGSZÁLLÁSA 1944-45, dr. Mihályi Balázs ostromkutató térképész előadása	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	Minden hétköznap 8-18 óra között a 204 6788-as számon.	Az Albertfalvi Lokálpatrióta Egyesület, az AKTK, az Albertfalvi Gyűjtemény és az AKH közös szervezésében.

Dátum		A program ideje	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
okt. 09.	vasárnap	08:10 Találkozó: 8.10, Batthyány tér HÉV (ind. 8.18)	60+ természetjárás	Pilis hegység, Dobogókő - Két bükfka ny. - Pilis tető alja - Pilisszántó, Táv: 13 km	ingyenes	Somóczy Szilvia (CAOLA)	06-30-340-3490	Előzetes jelentkezés szükséges (délután 16-19 óra között)!
okt. 12.	szerda	11.00-12.00	Angol társalgási klub	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes	Dutka Imre	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
okt. 12.	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
okt. 12.	szerda	19:00-20:00	ÖSSZHANGBAN - Oravecz György zongoraművész és Dúlfalvy Éva hegedűművész koncertje	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	1000,- Ft/fő	Albertfalvi Községi Ház	Minden hétköznap 8-18 óra között a 204 6788-as számon.	Műsoron César Franck A-dúr hegedűversenye mellett Liszt, Debussy és Kodály művei
okt. 14.	péntek	10:00 Találkozó: 10 óra, a Kossuth téri METRO kijárat előtt	Budapesti séta	Budapesti séta - Szimbólumok és jelek budapesti házakon - az Országháztól a Ferenciek teréig	Részvételi díj: vezetéssel és kihangosítóval 3000.- Ft	Méri Sándorné (CAOLA)	06-30-549-8457	Előzetes jelentkezés szükséges október 10-ig !

Dátum		A program ideje	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
okt. 14.	péntek	11:00-12:00	Klímagondolatok III. 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	Mi történik az antropocén korban? A már megkezdett tematikánk folytatásában, eddig megismerhettük Földünk 4,5 milliárd évének klímatörténetét, majd részleteiben vizsgáltuk az utolsó 2,5 millió év klímaváltozásait. Most pedig az elmúlt 10.000 év viszonylag állandó klímájának, globálisan csekély kilengéseinek okaira kapunk magyarázatot. Végül eljutunk napjainkig, ahol Földi klímánk eddigi változásait okozó csillagászati és geológiai események mellé, az emberi tevékenység, a természet erőforrásainak ésszerűtlen kimerítésével, napjaink klímájára gyakorolt hatásaival fogunk szembesülni.
okt. 14.	péntek	19.00	ISMERŐS? Vendég: FARKAS BERTALAN az első magyar úrhajós. Beszélgetős sorozat a művészvilágból és a közéletből ismert személyiségekkel.	Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	Jegyár: 1200 Ft	Őrmezei Községi Ház Szegedi Zsuzsanna szakmai referens	E-mail: okh@ujbuda.hu	Vendég: Farkas Bertalan az első magyar úrhajós, vadászpilóta, úrkutató Házigazda: Fehér Mariann rádiós műsorvezető
okt. 15.	szombat	12.00-13.00	60+ Médiaműhely rádiósainak magazinműsora a Civil Rádióban (ÚJ ADÁS) INTERNETES RÁDIÓ!	http://civilradio.net/	ingyenes	Újbuda 60+ Médiaműhely (Kéri Juli)	06 30 453-8755	
okt. 16.	vasárnap	08:00 Találkozó: 8 óra, STADIONOK VOLÁN p.u. (ind. 8.15 M.szentimrére)	60+ természetjárás	Mátra hegység, Mátraháza - Kékestető - Csatorna vgy. - Vaskapu - Mátrafüred, Táv: 9 km, Szint: 300 m (+700 m lefelé!)	ingyenes	Kiss Ferenc Emánuel és Kiss Licia (Műanyag SC)	06-20-510-2086	Előzetes jelentkezés szükséges !

Dátum		A program ideje	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
okt. 16.	vasárnap	08:10 Találkozó: 8.10, Batthyány tér HÉV (ind. 8.18)	60+ természetjárás	Pilis hegység, Dobogókő - Pilisszentkereszt (szentkút) - szurdok alsó bejárata - Csobánka, Táv: 14 km	ingyenes	Somóczi Szilvia (CAOLA)	06-30-340-3490	Előzetes jelentkezés szükséges (délután 16-19 óra között)!
okt. 17.	hétfő	18:00	ÚJBUDAI DEKAMERON KÖNYVKLUB Bereményi Géza: Magyar Copperfield	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	Minden hétköznap 8-18 óra között a 204 6788-as számon.	
okt. 18.	kedd	10:00 <u>Találkozó:</u> 47-es, 56-os villamosok Budafok, Városháza végállomásá- nál.	60+ városismereti séta	Újbuda	ingyenes	Domoszlai Erzsébet (60+ Program önkéntes)	domoszlai.erszebet@ gmail.com	Program: Séta a Duna-parton a Budafok vasútállomástól a Kondorosi útig A program kb. 13:00 óráig tart. Kényelmes cipő szükséges!
okt. 18.	kedd	09.30-10.30	Angol társalgási klub	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Dutka Imre	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
okt. 18.	kedd	14.00-16.30	60+ Fotókör KIÁLLÍTÁSMEGNYITÓ Géró Teréz fényképeiből	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes	Áment Zsóka	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	A kiállítás munkanapokon 9.00-14.00- ig megtekinthető, telefonon törént előzetes egyeztetés alapján!
okt. 18.	kedd	18:00	A MAGYAR FESTÉSZET NAPJA Kelenvölgyi Festőiskola csoportos kiállításának megnyitója	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	Minden hétköznap 8-18 óra között a 204 6788-as számon.	A tárlat november 11-ig látható, hétköznapokon 10 és 19 óra között.

Dátum		A program ideje	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
okt. 18.	kedd	08.00	Őszi madárvonulás a Dinnyési-fertőn	Dinnyés	ingyenes	Kremnicsán János DINPI	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	A program keretében, a DINPI dinnyési madárrezervátumába látogatunk el. Októberben a fertő a vadludak sokaságát látja vendégül. De nemcsak ezt a nem mindennapi látványt csodálhatjuk meg, hanem még a madárgyűrűzés rejtelseiben is betekintheünk. Jelentkezés: saját részre, október 10-14 között lehetséges, minden hétköznap 9.00–13.00 között létszám függvényében a Kérő utcai 60+ Programközpontban. Kérjük, hozza magával 60+ Kedvezménykártyáját; személyi igazolványát; lakcímkártyáját.
okt. 18.	kedd	19.00	FESTÉSZET NAPJA alkalmából "Sarjadó virtus" című kiállítás megnyitó	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	E-mail: gkh@ujbuda.hu Tel: 06-1-246-5253 (GKH)	
okt. 19.	szerda	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	
okt. 21.	péntek	18.00	BOLGÁR - GÖRÖG NEMZETISÉGI EST a Szent Demeter nap alkalmából táncházzal gasztronómiai kóstolóval	Őrmezei Községi Ház Nagyterem 1112 Bp., Cirmos u. 8.	ingyenes	Újbuda Bolgár Önkormányzata és Újbuda Görög Önkormányzata	E-mail: okh@ujbuda.hu	Táncházzal és gasztronómiai kóstolóval. Zenélnek: Martenica zenekar és Akropolis Kompania
okt. 22.	szombat	08:10 Találkozó: 8.10, Nyugati p.u. vonat vége (ind. 8.21 Esztergomba)	60+ természetjárás	Visegrádi hegység, Esztergom (bazilika) - Ákospalota - Órhegy - Vasarc - Basaharc - komp, Táv: 12 km, Szint: 120 m	ingyenes	Sepsey Katalin (Múanyag SC)	06-70-251-1493	Előzetes jelentkezés szükséges !
okt. 22.	szombat	09:00-16:00	DIWALI SAKK KUPA Indiai hangulatú sakkverseny gyerekeknek	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	Minden hétköznap 8-18 óra között a 204 6788-as számon.	Nevezéssel.

Dátum		A program ideje	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
okt. 22.	szombat	19.00-22.00	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.
okt. 23.	vasárnap	08:50 Találkozó: 8.50, Batthyány tér HÉV (ind. 8.55)	60+ természetjárás	Pilis hegység, Budakalász - Kevélyek - Csobánka vagy Pilisborosjenő, Táv: 12-14 km, Szint: 300 m	ingyenes	Somóczi Szilvia (CAOLA)	06-30-340-3490	Előzetes jelentkezés szükséges (délután 16-19 óra között)!
okt. 23.	vasárnap	18.00	Őrmezei SZÍNPÓDIUM: FÜST - POKORNY LIA KÖNNYED ZENÉS ESTJE	Őrmezei Községi Ház Nagyterem 1112 Bp., Cirmos u. 8.	Belépődíj: 2000 Ft	Őrmezei Községi Ház Szegedi Zsuzsanna szakmai referens	E-mail: okh@ujbuda.hu	Zongorán kísér: Grósz Zsuzsanna. A hangulatot többek között Ella Fitzgerald, Gershwin, Edit Piaf, Nat King Cole, G. Dénes György és Cserháti Zsuzsa emlékének megidézése garantálja.
okt. 24.	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
okt. 25.	kedd	10:45-11:45	Angol társalgási klub	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcso u. 3.	ingyenes	Bujákiné Szántó Zsófia	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
okt. 25.	kedd	18:00-19:30	ETELE HELYTÖRTÉNETI KÖR A gazdagréti lakótelep	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	Minden hétköznap 8-18 óra között a 204 6788-as számon.	
okt. 26.	szerda	11.00-12.00	Angol társalgási klub	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes	Dutka Imre	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
okt. 26.	szerda	09.30-11.30	Táplálkozási tanácsadás	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcso 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. 26.	szerda	13.30-15.30	Táplálkozási tanácsadás	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes	dr. Barna Lajosné (dietetikus)	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Egyéni tanácsadás szakember vezetésével. Előzetes jelentkezés szükséges!
okt. 26.	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
okt. 26.	szerda	20.00	Ismerős Extra ONLINE Vendég: Takács Noémi és Dohány Dominik, a Kaptár Ifjúsági Klub ifjúsági szervezői	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.
okt. 27.	csütörtök	09:15 Találkozó: 9.15, Kelenföldi p.u. pénztárak (ind.: 9.32)	60+ természetjárás	Vértességyfő, Szár - Nagy hegy - Zuppa tető - Szárliget, Táv: 8 km, Szint: 150 m	ingyenes	Hattyár Zsuzsa (CAOLA)	06-30-352-2694	Előzetes jelentkezés szükséges !
okt. 28.	péntek	08:30-09:30	Német társalgási klub	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcsház u. 3.	ingyenes	Bujákiné Szántó Zsófia	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
okt. 28.	péntek	19.00	"Öt Karinthy és én " című zenés irodalmi est	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	Belépőjegy: 2.000 Ft/felnőtt és 1.500 Ft/nyugdíjas, diák	Gazdagréti Községi Ház	E-mail: gkh@ujbuda.hu Tel: 06-1-246-5253 (GKH)	Karinthy Vera és Bornai Tibor közös estje
okt. 28.	péntek	19.30-22.00	KGB - KISVÁROS ZENEI KLUB Házigazda: Kiss Zoltán Zéro (KGB-Karthago-OREZ)	Őrmezei Községi Ház Nagyterem 1112 Bp., Cirmos u. 8.	Belépődíj: 1800 Ft	Őrmezei Községi Ház Szegedi Zsuzsanna szakmai referens	E-mail: okh@ujbuda.hu	Sok zenével, anekdotával, vetítéssel, meglepetésvendéggel.
okt. 29.	szombat	18.00-19.30	SZABADSÁG, SZERELEM! - az AKH Opera- és Dalstúdió koncertje	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	800,- Ft/fő	Albertfalvi Községi Ház	Minden hétköznap 8-18 óra között a 204 6788-as számon.	
okt. 29.	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	
okt. 30.	vasárnap	07:50 Találkozó: 7.50, Batthyány tér HÉV (ind. 7.58)	60+ természetjárás	Pilis hegység, Pilisszentlászló - Hegytető - Pap rét - Vöröskő - Leányfalu, Táv: 14 km, Szint: 300 m	ingyenes	Somóczi Szilvia (CAOLA)	06-30-340-3490	Előzetes jelentkezés szükséges (délután 16-19 óra között)!