



ÚJBUDA 60+ PROGRAM 2018. MÁJUS havi programlista



| Dátum | A program kezdete és várható befejezése | A program megnevezése | Helyszín | Részvételi díj | Szervező személy/szervezet | További információ kérése | 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 9.00-13.00 óra között: számítógépek használata, internetezési lehetőség segítségével Péntek 9.00-13.00 óra között: számítógéphasználat, internetezési lehetőség</p> <p>Újbudai Szenior Programközpont (1117 Bp., Bölcso utca 3.): Kedd 8.00-12.00 óra között: számítógépek használata, internetezési lehetőség segítségével Csütörtök 8.00-12.00 óra között: számítógépek használata, internetezési lehetőség, saját lappal és okoseszközzel (táblagép/tablet és okostelefon) kapcsolatos segítségnyújtás</p> | | | | | | | | |
| Előzetes egyeztetés alapján | | Lelki segítő beszélgetések időseknek | Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcso u. 3. vagy Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3. | ingyenes | | minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon | Különböző lelki problémával kapcsolatos személyes beszélgetések képzett önkéntesekkel. Előzetes jelentkezés szükséges! | |
| minden nap | Találkozó: 14.00 Kérő u. 2. sz. társasház mellett | 60+ Gyalogló Program Kisközösségi Gyaloglás Őrmező | Őrmező | ingyenes | Pázmándi Edit 60+ Program önkéntes | | 60 perc, emelkedő nincs, a séta lassú tempóban történik több megállással. Rossz idő esetén elmarad! | |
| máj. 02. | szerda | 07.30 Találkozó: 7.30 Fogaskerekű városmajori végáll. | 60+ természetjárás | Budai hegység | ingyenes | Thaly Emese (Olajipari Tb.SE) | 227-4089 | Előzetes jelentkezés szükséges! |

| Dátum | | A program kezdete és várható befejezése | A program megnevezése | Helyszín | Részvételi díj | Szervező személy/szervezet | További információ kérése | Megjegyzés |
|----------|--------|---|---|--|--|--|--|--|
| máj. 02. | szerda | 09.00 | 60+ Gyalogló Program Kisközösségi Gyaloglás Kelenföld | Kelenföld Találkozó: Bikás park Vahot és Bártfai utca sarkán található szürke épületnél (közterület-felülvélők épülete) | ingyenes | Várad Istvánné 60+ Program önkéntes | 06 20 944-4378 | Két kör (1600 m) gyaloglása, emelkedő nélkül. Tempó igény szerint, inkább lassú. Zivatar, felhőszakadás esetén a gyaloglás elmarad! |
| máj. 02. | szerda | 09.00-12.00 | Kézimunka 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 | Nyugdíjas klub kézimunka tevékenység |
| máj. 02. | szerda | 09.45-10.45 | "Egészséges lélek 60 év felett" problémamegbeszélő csoport | Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3. | ingyenes | | minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon | Csoportos beszélgetés egy- egy időseket érintő téma mentén. Folyamatosan lehet csatlakozni. |
| máj. 02. | szerda | 10.00 | A hónap alkotója: Orsai Henrik - fegyverek | 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 május 31-ig látogatható nyitva tartási időben. |
| máj. 02. | szerda | 10.00-11.00 | Zumba haladó | Őrmezei Közösségi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8. | Kurzus díja: 6.000 Ft első alkalommal a kurzus 60+ kártyával: 1000 Ft | Őrmezei Közösségi Ház | minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon | A tanfolyam vezetője: Ferencz Szilvia |
| máj. 02. | 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 | |
| máj. 02. | 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 | |
| máj. 02. | 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 | |
| máj. 02. | szerda | 12.00-13.00 | Pilates | Gazdagréti Közösségi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9. | 6000 Ft/10 alkalom, 1000 Ft/10 alk. | Gazdagréti Közösségi Ház | minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon | Pilates szakképzett oktatóval |
| máj. 02. | szerda | 12.30-13.30 | Do-in japán jóga | Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő utca 3. | ingyenes | | minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon | |

| Dátum | | A program kezdete és várható befejezése | A program megnevezése | Helyszín | Részvételi díj | Szervező személy/szervezet | További információ kérése | Megjegyzés |
|----------|-----------|---|--|---|--|---|---|--|
| máj. 02. | szerda | 13.00-14.00 | Pilates | Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9. | 6000 Ft/10 alkalom, 1000 Ft/10 alk. | Gazdagréti Községi Ház | minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon | Pilates szakképzett oktatóval |
| máj. 02. | szerda | 14.00-15.00 | Ízületi és gerinc torna | Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9. | 3800 Ft/4 alkalom 6800 Ft/8 alkalom | Gazdagréti Községi Ház | minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon | Izületi és gerinctorna Nagy Katalin szakoktatóval |
| máj. 02. | szerda | 14.00-16.00 | Nyugi Klub | Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8. | ingyenes | Őrmezei Községi Ház | minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon | Társalgási Klub az őrmezei Vöröskeresztesek és nyugdíjasok részére |
| máj. 02. | szerda | 15.00-17.00 | Bridzs-Sakk Klub | Kelen Civil Közösségek Háza 1119 Bp., Petzvál J. u. 42. | ingyenes | Kassai Mihályné, Sári 60+ önkéntes | A program ideje alatt a helyszínen, telefon: 2066-840 e-mail: kelencivilkozosseg@uibuda.hu | Tichy-Rács József, sakk és bridzsoktató oktat: 14 -15 óráig |
| máj. 02. | szerda | 16.00-17.00 | Jogi tanácsadás | Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2. | ingyenes | Kelenvölgyi Községi Ház | 424-5363 | csak előzetes bejelentkezés alapján: 06 70 525-8748 |
| máj. 02. | szerda | 17.00 - 19.00 | Horgoló Kör | Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2. | 300 Ft | Kelenvölgyi Községi Ház | 424-5363 | Foglalkozásvezető: Víg Anna |
| máj. 02. | szerda | 18.00-19.00 | La vazoj (Vázák) eszperantó nyelvű humoreszk az Albertfalvi Eszp. Klub előadásában | 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 | Az előadás után lehetőség nyílik Stefan MacGill szerzővel beszélgetni. |
| máj. 03. | csütörtök | 08.00-12.00 | Őstermelői Piac | Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2. | | | 424-5363 | |
| máj. 03. | csütörtök | 09.00-10.00 | Hahota jóga | Bikás park kék sportpálya melletti füves területen | ingyenes | Király Vilma 60+ Program önkéntes | 06 20 9469-793 | |
| máj. 03. | csütörtök | 09.00-10.00 | Izületi torna Horváth Péter tanár vezetésével | Gazdagrét-Csíkihegyek Általános Iskola 1118 Bp., Csíkihegyek utca 13-15. | 2500Ft/5 alk., 5000Ft/10 alk. | Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes | minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon | |
| máj. 03. | csütörtök | 14.00-17.00 | Magyar Sport napja | 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 és film vetítés a témában, kvíz |

| Dátum | | A program kezdete és várható befejezése | A program megnevezése | Helyszín | Részvételi díj | Szervező személy/szervezet | További információ kérése | Megjegyzés |
|----------|-----------|---|--------------------------------------|---|--|---------------------------------------|---|--|
| máj. 03. | 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 |
| máj. 03. | 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 |
| máj. 03. | csütörtök | 15.00-17.00 | Rendhagyó Anyák Napi irodalomóra | Újbudai Szociális Szolgálat Gazdagréti Idősek Klubja 1118 Bp., Gazdagréti tér 1. | ingyenes | Kovács Anett gondozó | minden hétköznap 8.00-16.00 óra között a 06 1 786-6084 telefonszámon | |
| máj. 03. | csütörtök | 15.00-17.00 | Szavak varázsa irodalmi alkotóműhely | 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 | |
| máj. 03. | csütörtök | 16.00-18.00 | Horgász Klub | Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2. | | Kelenvölgyi Községi Ház | 424-5363 | A Kelenvölgyi Kék-tó (HITEKA Horgász Egyesület) horgászainak összejövetele |
| máj. 03. | csütörtök | 16.00-18.00 | Kelenvölgyi Festőiskola | Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2. | | Kelenvölgyi Községi Ház | 06 20 477-3186 | Foglalkozásvezető: Barlai László |
| máj. 04. | péntek | 09.00-12.00 | Olcso Vásár | Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8. | ingyenes | Őrmezei Községi Ház | minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon | Hasznos hétköznapi használati eszközök rendszeresen visszatérő piaca. |
| máj. 04. | péntek | 10.00-11.00 | 60+ Pilates (haladó) | Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2. | | Kelenvölgyi Községi Ház | 06 30 438-0156 | Foglalkozásvezető: Kutasi Viktória |
| máj. 04. | péntek | 10.00-11.00 | Zumba light | Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9. | 6000 Ft/10 alkalom, 1000 Ft/10 alk. | Gazdagréti Községi Ház | minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon | latin mozgás |
| máj. 04. | péntek | 10.00-11.00 | 3-1-2 meridiántorna | Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcso u. 3. | ingyenes | Szentes Rezső 60+ Program önkéntes | minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon | |
| máj. 04. | 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 | |
| máj. 04. | péntek | 10.00-11.00 | Hahota jóga | Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő utca 3. | ingyenes | Király Vilma 60+ Program önkéntes | 06 20 9469-793 | |

| Dátum | | A program kezdete és várható befejezése | A program megnevezése | Helyszín | Részvételi díj | Szervező személy/szervezet | További információ kérése | Megjegyzés |
|----------|---------|--|---|---|----------------|---------------------------------------|--|--|
| máj. 04. | péntek | 11.00-12.00 | Callanetics | Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2. | 1200 Ft | Kelenvölgyi Községi Ház | 424-5363 | Foglalkozásvezető: Nagyné Tausin Csilla |
| máj. 04. | 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 | |
| máj. 04. | péntek | 16.00-17.00 | Újbudai Botladozók Táncház | Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8. | Belépő: 300Ft | Őrmezei Községi Ház | minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon | A táncokat betanítja a Cavinton Táncsoport |
| máj. 04. | péntek | 16.00-18.00 | Kelenvölgyi Festőiskola | Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2. | | Kelenvölgyi Községi Ház | 06 20 477-3186 | Foglalkozásvezető: Barlai László |
| máj. 04. | péntek | 17.00 | "Gyermeknap" ovis kiállítás | Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8. | ingyenes | Őrmezei Községi Ház | minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon | Festmények, rajzok, egyebek, színházi élmények alapján. Megtekinthető: május 29-ig |
| máj. 04. | péntek | 18.00-19.00 | Jazz - Est | Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2. | 600 Ft | Kelenvölgyi Községi Ház | 424-5363 | Játszik a Bathó Lajos és barátai trió |
| máj. 05. | szombat | 07.25 Találkozó: 7.25, Népliget Volán p.u. (ind. 7.40 Dunaújváros felé) | 60+ természetjárás | Dunamenti körtúra, Rácalmás - szigetek - Rácalmás Táv: 14 km, Szint: 100 m | ingyenes | Tari József (Műanyag SC) | 06 30 536-4767 | Előzetes jelentkezés szükséges! |
| máj. 05. | szombat | 07.45 Találkozó: 7.45, Batthyány tér HÉV (ind. 7.58) | 60+ természetjárás | Budai hegység, Csobánka - Bükk lyuk - Szurdok vagy - Pilisszántó Táv: 11 km, Szint: 300 m | ingyenes | Soltész Ferencné (CAOLA) | 06 70 572-0184 | |
| máj. 05. | szombat | 12.00-13.00 | 60+Médiaműhely rádiósainak magazinműsora a Civil Rádióban új adás | Civil Rádió FM.98.0 | | Újbuda 60+ Médiaműhely (Kéri Juli) | 06 30 453 87 55 | |

| Dátum | | A program kezdete és várható befejezése | A program megnevezése | Helyszín | Részvételi díj | Szervező személy/szervezet | További információ kérése | Megjegyzés |
|----------|----------|--|---|--|---|---------------------------------------|--|---|
| máj. 05. | szombat | 18.00-19.00 | Mesterművek Bachtól Bartókig - Kocsis Krisztián zongoraművész koncertje | Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47. | ingyenes, regisztrációhoz kötött | Albertfalvi Községi Ház | minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-67-88 telefonszámon | |
| máj. 05. | szombat | 19.00 | Kabaré a Tarka Színpad előadásában | Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8. | Belépő: 1.000 Ft, diák, nyugdíjas: 600Ft | Őrmezei Községi Ház | minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon | Sanzonok, kuplék, tréfák, bohózatok, kortársi stand up módra a műfaj klasszikus hagyományai szerint... Rendező: Köllő Miklós |
| máj. 06. | vasárnap | 07.45 Találkozó: 7.45, Batthyány tér HÉV (ind. 7.58) | 60+ természetjárás | Pilis hegység, Pilisszentlászló - Akasztó hegy - Hubertus kunyhó - Dömös , Táv: 14 km, Szint: 300 m | ingyenes | Somóczi Szilvia (CAOLA) | 06 30 340-3490 | Előzetes jelentkezés szükséges (délután 16-19 óra között)! |
| máj. 06. | vasárnap | 08.00-09.00 | Katolikus Szentmise | Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8. | ingyenes | Morus Szent Tamás Egyesület | | Kelenföldi Szent Gellért plébánia felügyelete mellett |
| máj. 06. | vasárnap | 10.00-12.00 | Református Istentisztelet | Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8. | ingyenes | Őrmezői Református Misszió | 780-6083 | |
| máj. 06. | vasárnap | 18.30 | Babavásár című Kamara operett előadás a Kacsóh Pongrác Színház előadásában | Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9. | Jegyár 900 Ft/fő 60+ kártyával és diákigazolvánnyal 500 Ft/fő | Gazdagréti Községi Ház | minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon | |
| máj. 07. | hétfő | 09.00-10.00 | Zenés Kímélő Torna | Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9. | 350 Ft/tagoknak/alk. 600Ft/alkalom | Gazdagréti Községi Ház | minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon | Kímélő zenés torna Majorszky Klára szakoktatóval. |
| máj. 07. | 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 | |
| máj. 07. | hétfő | 10.00-11.00 | Zumba light | Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9. | 6000 Ft/10 alkalom, 1000 Ft/10 alk. | Gazdagréti Községi Ház | minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon | latin mozgás |

| Dátum | | A program kezdete és várható befejezése | A program megnevezése | Helyszín | Részvételi díj | Szervező személy/szervezet | További információ kérése | Megjegyzés |
|----------|-------|---|------------------------------------|---|--|---|--|--|
| máj. 07. | hétfő | 10.00-11.00 | Szenior örömtánc Almás Judittal | Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8. | első óra ingyenes 800 Ft/alkalom 6.000 Ft/10 alk. bérlet | Őrmezei Községi Ház | minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon | Mozgás-Öröm-Agytorna A csoporthoz bármikor lehet csatlakozni, hiszen minden foglalkozás alkalmával megtanulnak egy új táncot. |
| máj. 07. | 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 | |
| máj. 07. | 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 | |
| máj. 07. | hétfő | 10.00-12.30 | Bridzs, rómi, rejtvény klub | Kelen Civil Községek Háza 1119 Bp., Petzvál J. u. 42. | ingyenes | Kassai Mihályné, Sári 60+ önkéntes | A program ideje alatt a helyszínen, telefon: 2066-840 e-mail: kelencivilkozosseg@ uibuda.hu | a résztvevők maguk döntenek, melyik játékot választják ; bridzsoktató Tichy-Rács József |
| máj. 07. | hétfő | 11.00-11.30 | 3-1-2 meridiántorna | 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 | |
| máj. 07. | hétfő | 11.00-12.00 | Zumba light | Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9. | 6000 Ft/10 alkalom, 1000 Ft/10 alk. | Gazdagréti Községi Ház | minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon | latin mozgás |
| máj. 07. | hétfő | 11.00-12.00 | 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 | |
| máj. 07. | hétfő | 13.00-15.00 | Személyes gyógytorna tanácsadás | Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő utca 3. | ingyenes | | minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon | Előzetes jelentkezés szükséges! |
| máj. 07. | hétfő | 14.00-15.00 | Ízületi és gerinc torna | Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9. | 3800 Ft/4 alkalom 6800 Ft/8 alkalom | Gazdagréti Községi Ház | minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon | Izületi és gerinctorna Nagy Katalin szakoktatóval |

| Dátum | | A program kezdete és várható befejezése | A program megnevezése | Helyszín | Részvételi díj | Szervező személy/szervezet | További információ kérése | Megjegyzés |
|----------|-------|--|--|--|----------------|--|--|--|
| máj. 07. | hétfő | 14.00-16.00 | Együtt egymásért! nyugdíjas 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 | |
| máj. 07. | hétfő | 14.00-18.00 | „Délutáni” teázó | Újbudai Szociális Szolgálat Kenderes Idősek Klubja 1116 Bp., Kenderes u. 4. | ingyenes | László Gábor Kenderes Idős Klub | minden hétköznap 8.00-16.00 óra között a 06 1 789-2055, 06 70 4920-397 telefonszámokon | Kártya és sakk klub, internet és könyvtárhasználat, |
| máj. 07. | hétfő | 15.00 | Rejtvényfejtő Klub | Polgármesteri Hivatal (Bp. XI. Bocskai út 39-41. I. emelet 114. terem) | | | Gabonyi Erika 06 1 372-3482 | |
| máj. 07. | hétfő | 16.00-18.00 | Útifilmvetítés: Korzika szigete | USZOSZ Gazdagréti Idősek Klubja 1118 Bp., Gazdagréti tér 1. | ingyenes | Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes | minden hétköznap 9.00- 14.00 óra között a 372-4636 számon | |
| máj. 07. | 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 | |
| máj. 08. | kedd | 14:00-18.00 | Afázia Budai Tagozata | Kelen Civil Közösségek Háza 1119 Bp., Petzvál J. u. 42. | | Szilágyi György önkéntessegítő | 06 30 934- 8916 | A beszédnehezítettek rehabilitációs önszervező csoportjának szakmai foglalkozását Medgyessy László, logopédus tartja alkalmanként |
| máj. 08. | kedd | 09.00 Találkozás: 9.00 Batthyány tér HÉV végáll. a kijelző táblánál. | 60+ Városismereti séta a Hajógyári szigeten, majd a Duna parton a Római part hajóállomásig. | | | Domoszlai Erzsébet 60+ Program önkéntes | Előzetes jelentkezés szükséges! Domoszlai Erzsébet 06 30 862-8152 domoszlai.erzsebet@ gmail.com | Visszautazás: BKK hajóval A táv: ca. 6 km, szintemelkedés nincs Kényelmes cipő ajánlott A program ca. 14 óráig tart |
| máj. 08. | kedd | 09.00-10.00 | Hahota jóga | Bikás park kék sportpálya melletti füves területen | ingyenes | Király Vilma 60+ Program önkéntes | 06 20 9469-793 | |

| Dátum | | A program kezdete és várható befejezése | A program megnevezése | Helyszín | Részvételi díj | Szervező személy/szervezet | További információ kérése | Megjegyzés |
|----------|--------|---|--|--|----------------------------------|--|---|---|
| máj. 08. | kedd | 09.00-10.00 | Izületi torna Horváth Péter tanár vezetésével | Gazdagrét-Csíkihegyek Általános Iskola 1118 Bp., Csíkihegyek utca 13-15. | 2500Ft/5 alk., 5000Ft/10 alk. | Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes | minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon | |
| máj. 08. | 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 | |
| máj. 08. | kedd | 10.00-12.00 | Kézimunka kör | 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 | |
| máj. 08. | kedd | 10.00-12.30 | Tarokk, rómi, rejtvény klub | Kelen Civil Községek Háza 1119 Bp., Petzvál J. u. 42. | ingyenes | Kassai Mihályné, Sári 60+ önkéntes | A program ideje alatt a helyszínen, telefon: 2066-840 e-mail: kelencivilkozosseg@uibuda.hu | a résztvevők maguk döntenek, melyik játékot választják |
| máj. 08. | kedd | 11.00-12.00 | Angol társalgási klub kezdő | 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 | |
| máj. 08. | kedd | 14.00-16.00 | Döngicsélő - nyugdíjas 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 | |
| máj. 08. | 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 |
| máj. 08. | kedd | 16.00-19.00 | Kártya Klub | Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2. | ingyenes | Kelenvölgyi Községi Ház | 424-5363 | |
| máj. 08. | kedd | 18.00-19.00 | Orosz tájak, orosz templomok: Zicherman Sándor festőművész kiállítása - megnyitó | 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 | |
| máj. 09. | szerda | 09.00 | 60+ Gyalogló Program Kisközösségi Gyaloglás Kelenföld | Kelenföld Találkozó: Bikás park Vahot és Bártfai utca sarkán található szürke épületnél (közterület-felülvélők épülete) | ingyenes | Várad Istvánné 60+ Program önkéntes | 06 20 944-4378 | Két kör (1600 m) gyaloglása, emelkedő nélkül. Tempó igény szerint, inkább lassú. Zivatar, felhőszakadás esetén a gyaloglás elmarad! |

| Dátum | | A program kezdete és várható befejezése | A program megnevezése | Helyszín | Részvételi díj | Szervező személy/szervezet | További információ kérése | Megjegyzés |
|----------|--------|---|---|---|---|---------------------------------------|--|---|
| máj. 09. | szerda | 09.00-12.00 | Kézimunka 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 | Nyugdíjas klub kézimunka tevékenység |
| máj. 09. | szerda | 09.45-10.45 | "Egészséges lélek 60 év felett" problémamegbeszélő csoport | Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3. | ingyenes | | minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon | Csoportos beszélgetés egy- egy időseket érintő téma mentén. Folyamatosan lehet csatlakozni. |
| máj. 09. | szerda | 10.00-11.00 | Zumba haladó | Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8. | Kurzus díja: 6.000 Ft első alkalommal a kurzus 60+ kártyával: 1000 Ft | Őrmezei Községi Ház | minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon | A tanfolyam vezetője: Ferencz Szilvia |
| máj. 09. | szerda | 10.00-11.00 | 3-1-2 meridiántorna | Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő utca 3. | ingyenes | Baloghné Gabi 60+ Program önkéntes | minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon | |
| máj. 09. | szerda | 10.00-13.00 Találkozó 10.00 óra Deák tér, 47-49 villamos végállomás | Földalatti Vasúti Múzeum | Budapest, Deák Ferenc tér, Metróállomás Deák Ferenc tér, 1052 | 280 Ft/fő | Polgár Tiborné klubvezető | minden hétköznap 8.00-16.00 óra között a 789-3022 telefonszámon, vagy a polgar.tiborne @uszosz.ujbuda.hu e-mail címen | Előzetes jelentkezést kérünk május 08-ig! |
| máj. 09. | 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 | |
| máj. 09. | szerda | 12.00-13.00 | Pilates | Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9. | 6000 Ft/10 alkalom, 1000 Ft/10 alk. | Gazdagréti Községi Ház | minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon | Pilates szakképzett oktatóval |
| máj. 09. | szerda | 12.30-13.30 | Do-in japán jóga | Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő utca 3. | ingyenes | | minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon | |
| máj. 09. | szerda | 13.00-14.00 | Pilates | Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9. | 6000 Ft/10 alkalom, 1000 Ft/10 alk. | Gazdagréti Községi Ház | minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon | Pilates szakképzett oktatóval |
| máj. 09. | szerda | 13:00-17:00 | 60+ „Szabadidő-klub” Tábla-, és kártyajátékokkal | Újbudai Szociális Szolgálat Albertfalva Idősek Klubja, 1116 Bp., Kisújszállás u. 10. | ingyenes | Kasnyik Anna klubvezető | minden hétköznap 8.00- 16.00 óra között a 789- 2951-es telefonszámon | |

| Dátum | | A program kezdete és várható befejezése | A program megnevezése | Helyszín | Részvételi díj | Szervező személy/szervezet | További információ kérése | Megjegyzés |
|----------|--------|--|---|---|--|---------------------------------------|--|--|
| máj. 09. | szerda | 14.00-15.00 | Ízületi és gerinc torna | Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9. | 3800 Ft/4 alkalom 6800 Ft/8 alkalom | Gazdagréti Községi Ház | minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon | Izületi és gerinctorna Nagy Katalin szakoktatóval |
| máj. 09. | szerda | 14.00-15.00 | "A Sárrét különleges élővilága" Duna-Ipoly Nemzeti Park előadása | Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő utca 3. | ingyenes | Duna-Ipoly Nemzeti Park | minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon | |
| máj. 09. | szerda | 15.00-16.00 | Szenior Örömtánc | Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47. | 600 Ft/alk. | Albertfalvi Községi Ház | minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-67-88 telefonszámon | Az idősebb korosztály számára kifejlesztett egészségmegőrző és betegségmegelőző mozgásforma. |
| máj. 09. | szerda | 15.00-17.00 | Bridzs-Sakk Klub | Kelen Civil Közösségek Háza 1119 Bp., Petzvál J. u. 42. | ingyenes | Kassai Mihályné, Sári 60+ önkéntes | A program ideje alatt a helyszínen, telefon: 2066-840 e-mail: kelencivilkozosseg@ uibuda.hu | Tichy-Rács József, sakk és bridzsoktató oktat: 14 -15 óráig |
| máj. 09. | szerda | 16.00-17.00 | Jogi tanácsadás | Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2. | ingyenes | Kelenvölgyi Községi Ház | 424-5363 | csak előzetes bejelentkezés alapján: 06 70 525-8748 |
| máj. 09. | szerda | 16.00-17.30 | Albertfalvai Polgárok Köre | 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 | |
| máj. 09. | szerda | 17.00 - 19.00 | Horgoló Kör | Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2. | 300 Ft | Kelenvölgyi Községi Ház | 424-5363 | Foglalkozásvezető: Víg Anna |
| máj. 09. | szerda | 7.30 Találkozó: 7.30 Fogaskerekű városmajori végáll. | 60+ természetjárás | Budai hegység | ingyenes | Thaly Emese (Olajipari Tb.SE) | 227-4089 | Előzetes jelentkezés szükséges! |

| Dátum | | A program kezdete és várható befejezése | A program megnevezése | Helyszín | Részvételi díj | Szervező személy/szervezet | További információ kérése | Megjegyzés |
|----------|-----------|---|--|---|--|--|--|--|
| máj. 10. | csütörtök | 06:15-19:20 Találkozó 6:15 Kelenföldi Pályaudvar - új aluljárójában nagy Információs Táblánál | Kirándulás Ezüstnet Egyesülettel Zircre részletes program a Programközpontokban elhelyezett szórólapon | Zirc | Részvételi díj / étkezés nélkül 1.650 Ft 70 év felett 1.900 Ft 70 év alatti nyugdíjasoknak + útiköltség 65 év alattiaknak | Ezüstnet Egyesület Jakabné Garbóczy Mária | Farkas Ágnesnél dearfarkas@gmail.com címen, ill. minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372 4636 telefonszámon, elérhetőség megadásával. | Maximum létszám 25 fő Jelentkezési határidő május 4. péntek 12:00 óráig részvételi díj fizetés: május 8-án kedden, 12-13h-ig BMK. fszt. 21. |
| máj. 10. | csütörtök | 08.00-12.00 | Óstermelői Piac | Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2. | | | 424-5363 | |
| máj. 10. | csütörtök | 09.00-10.00 | Hahota jóga | Bikás park kék sportpálya melletti füves területen | ingyenes | Király Vilma 60+ Program önkéntes | 06 20 9469-793 | |
| máj. 10. | csütörtök | 09.00-10.00 | Izületi torna Horváth Péter tanár vezetésével | Gazdagrét-Csíkihegyek Általános Iskola 1118 Bp., Csíkihegyek utca 13-15. | 2500Ft/5 alk., 5000Ft/10 alk. | Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes | minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon | |
| máj. 10. | csütörtök | 09.00-11.00 | Eszperantó tanfolyam kezdő és haladó | 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 | |
| máj. 10. | csütörtök | 13.00-17.00 | Margitszigeti kirándulás, Madarak és a Fák Napja | 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 | telefonos regisztráció szükséges Indulás Keveháza I.k.-tól |
| máj. 10. | 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 |
| máj. 10. | 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 |
| máj. 10. | csütörtök | 15.00-16.30 | Német társalgási klub - haladó | 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 | |

| Dátum | | A program kezdete és várható befejezése | A program megnevezése | Helyszín | Részvételi díj | Szervező személy/szervezet | További információ kérése | Megjegyzés |
|----------|-----------|---|---|---|--|---------------------------------------|---|--|
| máj. 10. | csütörtök | 15.30-17.00 | Okos eszközök biztonságos használata (tablet, és telefon) | Újbudai Szociális Szolgálat Gazdagréti Idősek Klubja 1118 Bp., Gazdagréti tér 1. | ingyenes | Kovács Anett gondozó | minden hétköznap 8.00-16.00 óra között a 06 1 786-6084 telefonszámon | Előzetes regisztrációhoz kötött. |
| máj. 10. | csütörtök | 15.45-18.00 | Filmek tükrében a demenciáról: Szerelmünk lapjai | Újbudai Szociális Szolgálat Demens Klub 1119 Budapest, Keveháza u 6. | ingyenes | Nagy Ágnes terápiás munkatárs | minden hétköznap 8.00-16.00 óra között a 06 70 492 0408 telefonszámon, vagy benko.erzsebet@ uszosz.ujbuda.hu e-mail címen | Beszélgetéssel egybekötött filmnézés |
| máj. 10. | csütörtök | 16.00-18.00 | Horgász Klub | Kelenvölgyi Közösségi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2. | | Kelenvölgyi Közösségi Ház | 424-5363 | A Kelenvölgyi Kék-tó (HITEKA Horgász Egyesület) horgászainak összejövetele |
| máj. 10. | csütörtök | 16.00-18.00 | Kelenvölgyi Festőiskola | Kelenvölgyi Közösségi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2. | | Kelenvölgyi Közösségi Ház | 06 20 477-3186 | Foglalkozásvezető: Barlai László |
| máj. 11. | péntek | 10.00-11.00 | 60+ Pilates (haladó) | Kelenvölgyi Közösségi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2. | | Kelenvölgyi Közösségi Ház | 06 30 438-0156 | Foglalkozásvezető: Kutasi Viktória |
| máj. 11. | péntek | 10.00-11.00 | Zumba light | Gazdagréti Közösségi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9. | 6000 Ft/10 alkalom, 1000 Ft/10 alk. | Gazdagréti Közösségi Ház | minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon | latin mozgás |
| máj. 11. | péntek | 10.00-11.00 | 3-1-2 meridiántorna | Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcso u. 3. | ingyenes | Szentes Rezső 60+ Program önkéntes | minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon | |
| máj. 11. | 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 | |
| máj. 11. | péntek | 10.00-11.00 | Hahota jóga | Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő utca 3. | ingyenes | Király Vilma 60+ Program önkéntes | 06 20 9469-793 | |
| máj. 11. | péntek | 11.00-12.00 | Callanetics | Kelenvölgyi Közösségi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2. | 1200 Ft | Kelenvölgyi Közösségi Ház | 424-5363 | Foglalkozásvezető: Nagyné Tauszin Csilla |
| máj. 11. | péntek | 11.00-12.00 | 3-1-2 meridiántorna | Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcso u. 3. | ingyenes | Szentes Rezső 60+ Program önkéntes | minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon | |
| máj. 11. | péntek | 16.00-18.00 | Kelenvölgyi Festőiskola | Kelenvölgyi Közösségi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2. | | Kelenvölgyi Közösségi Ház | 06 20 477-3186 | Foglalkozásvezető: Barlai László |

| Dátum | | A program kezdete és várható befejezése | A program megnevezése | Helyszín | Részvételi díj | Szervező személy/szervezet | További információ kérése | Megjegyzés |
|----------|----------|---|---|--|--|--|---|--|
| máj. 12. | szombat | 09.00-14.00 | Garázsvásár | Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2. | | Kelenvölgyi Községi Ház | 424-5363 | Asztalfoglalás: 424-5363, kkh@ujbuda.hu |
| máj. 12. | szombat | 10.00-12.00 | Babusgató | Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2. | ingyenes | Kelenvölgyi Községi Ház | 424-5363 | Bábeladás, kézműves foglalkozás, közös játék |
| máj. 12. | szombat | 16.00-21.00 | Orosz Nap - tematikus kulturális program népzenevel, tánccal, zongoramuzsikával, harcművészeti bemutatóval, színpadi jelenetekkel az orosz kultúrából | Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47. | 900 Ft/fő | Albertfalvi Községi Ház | minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-67-88 telefonszámon | |
| máj. 13. | vasárnap | 08.00-09.00 | Katolikus Szentmise | Órmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8. | ingyenes | Morus Szent Tamás Egyesület | | Kelenföldi Szent Gellért plébánia felügyelete mellett |
| máj. 13. | vasárnap | 10.00-12.00 | Református Istentisztelet | Órmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8. | ingyenes | Órmezői Református Misszió | 780-6083 | |
| máj. 14. | hétfő | 09.00-10.00 | Zenés Kímélő Torna | Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9. | 350 Ft/tagoknak/alk. 600Ft/alkalom | Gazdagréti Községi Ház | minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon | Kímélő zenés torna Majorszky Klára szakoktatóval. |
| máj. 14. | 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 | |
| máj. 14. | hétfő | 10.00-11.00 | Zumba light | Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9. | 6000 Ft/10 alkalom, 1000 Ft/10 alk. | Gazdagréti Községi Ház | minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon | latin mozgás |
| máj. 14. | hétfő | 10.00-11.00 | Szenior örömtánc Almási Judittal | Órmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8. | első óra ingyenes 800 Ft/alkalom 6.000 Ft/10 alk. bérlet | Órmezei Községi Ház | minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon | Mozgás-Öröm-Agytorna A csoporthoz bármikor lehet csatlakozni, hiszen minden foglalkozás alkalmával megtanulnak egy új táncot. |
| máj. 14. | 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 | |

| Dátum | | A program kezdete és várható befejezése | A program megnevezése | Helyszín | Részvételi díj | Szervező személy/szervezet | További információ kérése | Megjegyzés |
|----------|-------|---|---|--|--|---|--|--|
| máj. 14. | 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 | |
| máj. 14. | hétfő | 10.00-12.30 | Bridzs, rómi, rejtvény klub | Kelen Civil Közösségek Háza 1119 Bp., Petzvál J. u. 42. | ingyenes | Kassai Mihályné, Sári 60+ önkéntes | A program ideje alatt a helyszínen, telefon: 2066-840 e-mail: kelencivilkozosseg@ uibuda.hu | a résztvevők maguk döntenek, melyik játékot választják ; bridzsoktató Tichy-Rács József |
| máj. 14. | hétfő | 10.30-13.00 | Weiner Leo Zeneiskola Anyák napi koncertje | Újbudai Szociális Szolgálat 1119 Bp., Keveháza u 6. Szabadtéri | ingyenes | Szabó Imréné klubvezető | minden hétköznap 8.00-16.00 óra között a 06 1 786-6325 telefonszámon | telefonos regisztráció szükséges |
| máj. 14. | hétfő | 11.00-11.30 | 3-1-2 meridiántorna | 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 | |
| máj. 14. | hétfő | 11.00-12.00 | Zumba light | Gazdagréti Közösségi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9. | 6000 Ft/10 alkalom, 1000 Ft/10 alk. | Gazdagréti Közösségi Ház | minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon | latin mozgás |
| máj. 14. | hétfő | 11.00-12.00 | 3-1-2 meridiántorna | Újbudai Senior 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 | |
| máj. 14. | hétfő | 13.00-15.00 | Személyes gyógytorna tanácsadás | Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő utca 3. | ingyenes | | minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon | Előzetes jelentkezés szükséges! |
| máj. 14. | hétfő | 14.00-16.00 | Együtt egymásért! - nyugdíjas klub | 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 | |
| máj. 14. | hétfő | 16.00-18.00 | Útifilmvetítés: Korfu szigete | USZOSZ Gazdagréti Idősek Klubja 1118 Bp., Gazdagréti tér 1. | ingyenes | Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes | minden hétköznap 9.00- 14.00 óra között a 372-4636 számon | |
| máj. 14. | hétfő | 18.00-19.00 | Cukrászda: sütemény & irodalom, terítéken a francia almatorta és Francois Villon balladái | Albertfalvi Közösségi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47. | 300 Ft/fő | Albertfalvi Közösségi Ház | minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-67-88 telefonszámon | |
| máj. 14. | hétfő | 18.15-20.00 | Kertbarát Kör | Kelenvölgyi Közösségi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2. | ingyenes | Kelenvölgyi Közösségi Ház | 424-5363 | |

| Dátum | | A program kezdete és várható befejezése | A program megnevezése | Helyszín | Részvételi díj | Szervező személy/szervezet | További információ kérése | Megjegyzés |
|----------|------|---|---|---|----------------------------------|---|---|---|
| máj. 15. | kedd | 09.00-10.00 | Hahota jóga | Bikás park kék sportpálya melletti füves területen | ingyenes | Király Vilma 60+ Program önkéntes | 06 20 9469-793 | |
| máj. 15. | kedd | 09.00-10.00 | Izületi torna Horváth Péter tanár vezetésével | Gazdagrét-Csíkihegyek Általános Iskola 1118 Bp., Csíkihegyek utca 13-15. | 2500Ft/5 alk., 5000Ft/10 alk. | Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes | minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon | |
| máj. 15. | kedd | 09.00-10.00 | Eszperantó tanfolyam - kezdő | 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 | |
| máj. 15. | kedd | 10.00-12.00 | Kézimunka kör | 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 | |
| máj. 15. | kedd | 10.00-12.30 | Tarokk, rómi, rejtvény klub | Kelen Civil Közösségek Háza 1119 Bp., Petzvál J. u. 42. | ingyenes | Kassai Mihályné, Sári 60+ önkéntes | A program ideje alatt a helyszínen, telefon: 2066-840 e-mail: kelencivilkozosseg@uibuda.hu | a résztvevők maguk döntenek, melyik játékot választják |
| máj. 15. | kedd | 14.00-16.00 | Döngicsélő - nyugdíjas klub | 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 | |
| máj. 15. | kedd | 14.00-18.00 | Afázia Budai Tagozata | Kelen Civil Közösségek Háza 1119 Bp., Petzvál J. u. 42. | | Szilágyi György önkéntessegítő | 06 30 934- 8916 | A beszédnehezítettek rehabilitációs önszervező csoportjának szakmai foglalkozását Medgyessy László, logopédus tartja alkalmanként |
| máj. 15. | 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 |
| máj. 15. | kedd | 16.00-19.00 | Kártya Klub | Kelenvölgyi Közösségi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2. | ingyenes | Kelenvölgyi Közösségi Ház | 424-5363 | |

| Dátum | | A program kezdete és várható befejezése | A program megnevezése | Helyszín | Részvételi díj | Szervező személy/szervezet | További információ kérése | Megjegyzés |
|----------|--------|---|--|--|--|--|---|--|
| máj. 15. | kedd | 18.00-21.00 | Gyapjúval a világ körül hagyományörző kézműves foglalkozás Tematika: nemez kép készítése | Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8. | Díja: 2.500 Ft/fő/alkalom, amely egyetlen tárgy elkészítését foglalja magában. | Őrmezei Községi Ház | minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon | A foglalkozás alatt megismerkedünk a gyapjúval, a száraz és vizes nemezelési technikával. Vezető: Lőrinczné Kiss Veronika oktató |
| máj. 16. | szerda | 09.00 | 60+ Gyalogló Program Kisközösségi Gyaloglás Kelenföld | Kelenföld Találkozó: Bikás park Vahot és Bártfai utca sarkán található szürke épületnél (közterület-felülvélők épülete) | ingyenes | Várad Istvánné 60+ Program önkéntes | 06 20 944-4378 | Két kör (1600 m) gyaloglása, emelkedő nélkül. Tempó igény szerint, inkább lassú. Zivatar, felhőszerkezet esetén a gyaloglás elmarad! |
| máj. 16. | szerda | 09.00-12.00 | Kézimunka 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 | Nyugdíjas klub kézimunka tevékenység |
| máj. 16. | szerda | 09.30-11.30 | Személyes táplálkozási tanácsadás | Újbudai Senior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3. | ingyenes | | minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon | Előzetes jelentkezés szükséges Személyre szabott tanácsadás szakember vezetésével |
| máj. 16. | szerda | 09.45-10.45 | "Egészséges lélek 60 év felett" problémamegbeszélő csoport | Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3. | ingyenes | | minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon | Csoportos beszélgetés egy-egy időseket érintő téma mentén. Folyamatosan lehet csatlakozni. |
| máj. 16. | szerda | 10.00-11.00 | Zumba haladó | Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8. | Kurzus díja: 6.000 Ft első alkalommal a kurzus 60+ kártyával: 1000 Ft | Őrmezei Községi Ház | minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon | A tanfolyam vezetője: Ferencz Szilvia |
| máj. 16. | 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 | |
| máj. 16. | szerda | 11.00-12.00 | Angol társalgási klub középfaladó | 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 | |
| máj. 16. | szerda | 11.00-12.00 | 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 | |

| Dátum | | A program kezdete és várható befejezése | A program megnevezése | Helyszín | Részvételi díj | Szervező személy/szervezet | További információ kérése | Megjegyzés |
|----------|--------|---|---|---|--|---------------------------------------|--|--|
| máj. 16. | szerda | 12.00-13.00 | Pilates | Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9. | 6000 Ft/10 alkalom, 1000 Ft/10 alk. | Gazdagréti Községi Ház | minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon | Pilates szakképzett oktatóval |
| máj. 16. | szerda | 12.30-13.30 | Do-in japán jóga | Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő utca 3. | ingyenes | | minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon | |
| máj. 16. | szerda | 13.00-14.00 | Pilates | Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9. | 6000 Ft/10 alkalom, 1000 Ft/10 alk. | Gazdagréti Községi Ház | minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon | Pilates szakképzett oktatóval |
| máj. 16. | szerda | 13.00-17.00 | Trianon mai szemmel és lélekkel | Újbudai Szociális Szolgálat Szentimreváros Idősek klubja 1113 Bp., Bocskai út 43-45. | ingyenes | Polgár Tiborné klubvezető | minden hétköznap 8.00-16.00 óra között a 789-3022 telefonszámon, vagy a polgar.tiborne @uszosz.ujbuda.hu e-mail címen | |
| máj. 16. | szerda | 13.30-15.30 | Személyes táplálkozási tanácsadás | Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő utca 3. | ingyenes | | minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon | Előzetes jelentkezés szükséges Személyre szabott tanácsadás szakember vezetésével |
| máj. 16. | szerda | 13:00-17:00 | 60+ Irodalmi délután: zenés versek, verses zenék | Újbudai Szociális Szolgálat Albertfalva Idősek Klubja, 1116 Bp., Kisújszállás u. 10. | ingyenes | Kasnyik Anna klubvezető | minden hétköznap 8.00- 16.00 óra között a 789- 2951-es telefonszámon | |
| máj. 16. | szerda | 14.00-17.00 | Bridzs-Sakk Klub | Kelen Civil Közösségek Háza 1119 Bp., Petzvál J. u. 42. | ingyenes | Kassai Mihályné, Sári 60+ önkéntes | A program ideje alatt a helyszínen, telefon: 2066-840 e-mail: kelencivilkozosseg@ uibuda.hu | Tichy-Rács József, sakk és bridzsoktató oktat: 14 -15 óráig |
| máj. 16. | szerda | 15.00-16.00 | Szenior Örömtánc | Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47. | 600 Ft/alk. | Albertfalvi Községi Ház | minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-67-88 telefonszámon | Az idősebb korosztály számára kifejlesztett egészségmegőrző és betegségmegelőző mozgásforma. |
| máj. 16. | szerda | 16.00-17.00 | Jogi tanácsadás | Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2. | ingyenes | Kelenvölgyi Községi Ház | 424-5363 | csak előzetes bejelentkezés alapján: 06 70 525-8748 |

| Dátum | | A program kezdete és várható befejezése | A program megnevezése | Helyszín | Részvételi díj | Szervező személy/szervezet | További információ kérése | Megjegyzés |
|----------|-----------|--|---|---|----------------------------------|---|---|---|
| máj. 16. | szerda | 16.00-17.30 | Albertfalvai Polgárok Köre | 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 | |
| máj. 16. | szerda | 17.00 - 19.00 | Horgoló Kör | Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2. | 300 Ft | Kelenvölgyi Községi Ház | 424-5363 | Foglalkozásvezető: Víg Anna |
| máj. 16. | szerda | 7.30 Találkozó: 7.30 Fogaskerekű városmajori végáll. | 60+ természetjárás | Budai hegység | ingyenes | Thaly Emese (Olajipari Tb.SE) | 227-4089 | Előzetes jelentkezés szükséges! |
| máj. 17. | csütörtök | 08.00-12.00 | Őstermelői Piac | Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2. | | | 424-5363 | |
| máj. 17. | csütörtök | 09.00-10.00 | Hahota jóga | Bikás park kék sportpálya melletti füves területen | ingyenes | Király Vilma 60+ Program önkéntes | 06 20 9469-793 | |
| máj. 17. | csütörtök | 09.00-10.00 | Izületi torna Horváth Péter tanár vezetésével | Gazdagrét-Csíkihegyek Általános Iskola 1118 Bp., Csíkihegyek utca 13-15. | 2500Ft/5 alk., 5000Ft/10 alk. | Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes | minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon | |
| máj. 17. | csütörtök | 14.00-15.00 | Állat- és növényismeret világnapja | 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 és film vetítés a témában, kvíz |
| máj. 17. | 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 |
| máj. 17. | 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 |
| máj. 17. | csütörtök | 15.00-17.00 | Bábkészítés zokniból | Újbudai Szociális Szolgálat Gazdagréti Idősek Klubja 1118 Bp., Gazdagréti tér 1. | ingyenes | Kovács Anett gondozó | minden hétköznap 8.00-16.00 óra között a 06 1 786-6084 telefonszámon | |

| Dátum | | A program kezdete és várható befejezése | A program megnevezése | Helyszín | Részvételi díj | Szervező személy/szervezet | További információ kérése | Megjegyzés |
|----------|-----------|---|---|---|--|---------------------------------------|--|--|
| máj. 17. | csütörtök | 16.00-18.00 | Horgász Klub | Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2. | | Kelenvölgyi Községi Ház | 424-5363 | A Kelenvölgyi Kék-tó (HITEKA Horgász Egyesület) horgászainak összejövedele |
| máj. 17. | csütörtök | 16.00-18.00 | Kelenvölgyi Festőiskola | Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2. | | Barlai László | 06 20 477-3186 | Foglalkozásvezető: Barlai László |
| máj. 17. | csütörtök | 18.00-21.30 | Filmklub | Újbudai Szociális Szolgálat Szentimreváros Idősek klubja 1113 Bp., Bocskai út 43-45. | ingyenes | Törökné Jordán Katalin | tjkatalin@gmail.com | |
| máj. 18. | péntek | 10.00-11.00 | 60+ Pilates (haladó) | Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2. | | Kelenvölgyi Községi Ház | 06 30 438-0156 | Foglalkozásvezető: Kutasi Viktória |
| máj. 18. | péntek | 10.00-11.00 | Zumba light | Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9. | 6000 Ft/10 alkalom, 1000 Ft/10 alk. | Gazdagréti Községi Ház | minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon | latin mozgás |
| máj. 18. | péntek | 10.00-11.00 | 3-1-2 meridiántorna | Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcso u. 3. | ingyenes | Szentes Rezső 60+ Program önkéntes | minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon | |
| máj. 18. | 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 | |
| máj. 18. | péntek | 10.00-11.00 | Hahota jóga | Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő utca 3. | ingyenes | Király Vilma 60+ Program önkéntes | 06 20 9469-793 | |
| máj. 18. | péntek | 11.00-12.00 | Callanetics | Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2. | 1200 Ft | Kelenvölgyi Községi Ház | 424-5363 | Foglalkozásvezető: Nagyné Tausin Csilla |
| máj. 18. | péntek | 11.00-12.00 | 3-1-2 meridiántorna | Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcso u. 3. | ingyenes | Szentes Rezső 60+ Program önkéntes | minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon | |
| máj. 18. | péntek | 16.00-18.00 | Kelenvölgyi Festőiskola | Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2. | | Kelenvölgyi Községi Ház | 06 20 477-3186 | Foglalkozásvezető: Barlai László |
| máj. 19. | szombat | 12.00-13.00 | 60+Médiaműhely rádiósainak magazinműsora a Civil Rádióban ismétlés | Civil Rádió FM.98.0 | | Újbuda 60+ Médiaműhely (Kéri Juli) | 06 30 453 87 55 | |

| Dátum | | A program kezdete és várható befejezése | A program megnevezése | Helyszín | Részvételi díj | Szervező személy/szervezet | További információ kérése | Megjegyzés |
|----------|----------|---|---|--|---|---|---|--|
| máj. 19. | szombat | 19.00 | Szeretetkönyv Müller Péter könyve a színpadon | Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8. | Belépő: 1.500 Ft, diák, nyugdíjas: 1.200Ft | Őrmezei Községi Ház | minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon | A Spirit Színház színpadi játéka egy részben. "A szeretetről beszélni egyedül nem lehet. Csak együtt" M.P. |
| máj. 20. | vasárnap | 08.00-09.00 | Katolikus Szentmise | Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8. | ingyenes | Morus Szent Tamás Egyesület | | Kelenföldi Szent Gellért plébánia felügyelete mellett |
| máj. 20. | vasárnap | 10.00-12.00 | Református Istentisztelet | Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8. | ingyenes | Őrmezői Református Misszió | 780-6083 | |
| máj. 20. | vasárnap | 7.50 Találkozó: 7.50, Nyugati p.u. pénztárak (ind. 8.07) | 60+ természetjárás | Börzsöny hegység, Királyrét - Nagyhideghegy (busszal) - Kisinóc - Kóspallag -Szokolya, Táv: 13 km, Szint: 600 m (lefelé!) | ingyenes | Somóczi Szilvia (CAOLA) | 06 30 340-3490 | Előzetes jelentkezés szükséges (délután 16-19 óra között)! |
| máj. 22. | kedd | 09.00-10.00 | Hahota jóga | Bikás park kék sportpálya melletti füves területen | ingyenes | Király Vilma 60+ Program önkéntes | 06 20 9469-793 | |
| máj. 22. | kedd | 09.00-10.00 | Izületi torna Horváth Péter tanár vezetésével | Gazdagrét-Csíkihegyek Általános Iskola 1118 Bp., Csikihegyek utca 13-15. | 2500Ft/5 alk., 5000Ft/10 alk. | Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes | minden hétköznap 9.00- 14.00 óra között a 372-4636 számon | |
| máj. 22. | kedd | 09.00-10.00 | Eszperantó tanfolyam - kezdő | 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 | |
| máj. 22. | 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 | |
| máj. 22. | kedd | 10.00-12.00 | Kézimunka kör | 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 | |
| máj. 22. | kedd | 10.00-12.30 | Tarokk, rómi, rejtvény klub | Kelen Civil Közösségek Háza 1119 Bp., Petzvál J. u. 42. | ingyenes | Kassai Mihályné, Sári 60+ önkéntes | A program ideje alatt a helyszínen, telefon: 2066-840 e-mail: kelencivilkozosseg@ ujbuda.hu | a résztvevők maguk döntenek, melyik játékot választják |

| Dátum | | A program kezdete és várható befejezése | A program megnevezése | Helyszín | Részvételi díj | Szervező személy/szervezet | További információ kérése | Megjegyzés |
|----------|--------|---|--|--|----------------|--|--|--|
| máj. 22. | kedd | 11.00-12.00 | Angol társalgási klub kezdő | 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 | |
| máj. 22. | kedd | 14.00-16.00 | Döngicsélő - nyugdíjas 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 | |
| máj. 22. | 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 |
| máj. 22. | kedd | 15.00-17.00 | Afázia Budai Tagozata | Kelen Civil Közösségek Háza 1119 Bp., Petzvál J. u. 42. | | Szilágyi György önkéntessegítő | 06 30 934- 8916 | A beszédnehezítettek rehabilitációs önszervező csoportjának szakmai foglalkozását Medgyessy |
| máj. 22. | kedd | 16.00-19.00 | Kártya Klub | Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2. | Ingyenes | Kelenvölgyi Községi Ház | 424-5363 | |
| máj. 22. | kedd | 18.30-20.00 | Női Sarok - A bennünk élő jó albérlőink, dr. Horváth Erzsébet belgyógyász előadása az egészséges bélflóráról | 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 | |
| máj. 23. | szerda | 07.30 Találkozó: 7.30 Fogaskerekű városmajori végáll. | 60+ természetjárás | Budai hegység | ingyenes | Thaly Emese (Olajipari Tb.SE) | 227-4089 | Előzetes jelentkezés szükséges! |
| máj. 23. | szerda | 09.00 | 60+ Gyalogló Program Kisközösgyi Gyaloglás Kelenföld | Kelenföld Találkozó: Bikás park Vahot és Bártfai utca sarkán található szürke épületnél (közterület-felülvélők épülete) | ingyenes | Várad Istvánné 60+ Program önkéntes | 06 20 944-4378 | Két kör (1600 m) gyaloglása, emelkedő nélkül. Tempó igény szerint, inkább lassú. Zivatar, felhőszerkeadás esetén a gyaloglás elmarad! |

| Dátum | | A program kezdete és várható befejezése | A program megnevezése | Helyszín | Részvételi díj | Szervező személy/szervezet | További információ kérése | Megjegyzés |
|----------|--------|---|---|---|---|--|--|---|
| máj. 23. | szerda | 09.00-12.00 | Kézimunka 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 | Nyugdíjas klub kézimunka tevékenység |
| máj. 23. | szerda | 09.30-10.00 | Német társalgási klub középhaladó | Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3. | ingyenes | Adolffyné Szederjei Ágnes 60+ Program önkéntes | minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon | |
| máj. 23. | szerda | 09.45-10.45 | "Egészséges lélek 60 év felett" problémamegbeszélő csoport | Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3. | ingyenes | | minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon | Csoportos beszélgetés egy- egy időseket érintő téma mentén. Folyamatosan lehet csatlakozni. |
| máj. 23. | 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 | |
| máj. 23. | szerda | 10.00-11.00 | Zumba haladó | Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8. | Kurzus díja: 6.000 Ft első alkalommal a kurzus 60+ kártyával: 1000 Ft | Őrmezei Községi Ház | minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon | A tanfolyam vezetője: Ferencz Szilvia |
| máj. 23. | 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 | |
| máj. 23. | szerda | 12.00-13.00 | Pilates | Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9. | 6000 Ft/10 alkalom, 1000 Ft/10 alk. | Gazdagréti Községi Ház | minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon | Pilates szakképzett oktatóval |
| máj. 23. | szerda | 12.30-13.30 | Do-in japán jóga | Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő utca 3. | ingyenes | | minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon | |

| Dátum | | A program kezdete és várható befejezése | A program megnevezése | Helyszín | Részvételi díj | Szervező személy/szervezet | További információ kérése | Megjegyzés |
|----------|-----------|---|---|---|--|---------------------------------------|--|---|
| máj. 23. | szerda | 13.00-14.00 | Pilates | Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9. | 6000 Ft/10 alkalom, 1000 Ft/10 alk. | Gazdagréti Községi Ház | minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon | Pilates szakképzett oktatóval |
| máj. 23. | szerda | 14.00-15.00 | Ízületi és gerinc torna | Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9. | 3800 Ft/4 alkalom 6800 Ft/8 alkalom | Gazdagréti Községi Ház | minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon | Izületi és gerinctorna Nagy Katalin szakoktatóval |
| máj. 23. | szerda | 14.00-15.00 | Országjárás az Ezüstnettel Zirc a Bakony fővárosa Jakabné Garbóci Mária | Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Budapest, Kérő utca 3 | ingyenes | Ezüstnet Egyesület | Farkas Ágnesnél dearfarkas@ gmail.com címen, ill. minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372 4636 telefonszámon | |
| máj. 23. | szerda | 14.00-17.00 | Bridzs-Sakk Klub | Kelen Civil Közösségek Háza 1119 Bp., Petzvál J. u. 42. | ingyenes | Kassai Mihályné, Sári 60+ önkéntes | A program ideje alatt a helyszínen, telefon: 2066-840 e-mail: kelencivilkozosseg@ ujbuda.hu | Tichy-Rács József, sakk és bridzsoktató oktat: 14 -15 óráig |
| máj. 23. | szerda | 14.00-18.00 | „Délutáni” teázó | Újbudai Szociális Szolgálat Kenderes Idősek Klubja 1116 Bp., Kenderes u. 4. | ingyenes | László Gábor klubvezető | minden hétköznap 8.00-16.00 óra között a 06 1 789-2055, 06 70 4920-397 telefonszámokon | Kártya és sakk klub, internet és könyvtárhasználat, |
| máj. 23. | szerda | 16.00-17.00 | Jogi tanácsadás | Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2. | ingyenes | Kelenvölgyi Községi Ház | 424-5363 | csak előzetes bejelentkezés alapján: 06 70 525-8748 |
| máj. 23. | szerda | 17.00 - 19.00 | Horgoló Kör | Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2. | 300 Ft | Kelenvölgyi Községi Ház | 424-5363 | Foglalkozásvezető: Víg Anna |
| máj. 24. | csütörtök | 08.00-12.00 | Őstermelői Piac | Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2. | | | 424-5363 | |
| máj. 24. | csütörtök | 08.00-12.00 | Vásár | Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2. | | Kiárusítás Kft. | 424-5363 | |

| Dátum | | A program kezdete és várható befejezése | A program megnevezése | Helyszín | Részvételi díj | Szervező személy/szervezet | További információ kérése | Megjegyzés |
|----------|-----------|---|--|--|----------------------------------|---|--|--|
| máj. 24. | csütörtök | 09.00-10.00 | Hahota jóga | Bikás park kék sportpálya melletti füves területen | ingyenes | Király Vilma 60+ Program önkéntes | 06 20 9469-793 | |
| máj. 24. | csütörtök | 09.00-10.00 | Izületi torna Horváth Péter tanár vezetésével | Gazdagrét-Csíkihegyek Általános Iskola 1118 Bp., Csíkihegyek utca 13-15. | 2500Ft/5 alk., 5000Ft/10 alk. | Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes | minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon | |
| máj. 24. | csütörtök | 15.00 - 17.00 | "Naplemente" műhely, közérthetően a demenciáról Meghívott vendég: Juhász Ágnes demencia specialista | Újbudai Szociális Szolgálat Demens Klub 1119 Budapest, Keveháza u 6. | ingyenes | Benkó Erzsébet klubvezető | minden hétköznap 8.00-16.00 óra között a 0670/492 0408 telefonszámon, vagy benko.erzsebet@ | Téme: kommunikáció, nehéz helyzetek kezelése |
| máj. 24. | 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 | Idős torna |
| máj. 24. | csütörtök | 15.00-17.00 | "Számítógépmentes" játékok az unokákkal | Újbudai Szociális Szolgálat Gazdagréti Idősek Klubja 1118 Bp., Gazdagréti tér 1. | ingyenes | Kovács Anett gondozó | minden hétköznap 8.00-16.00 óra között a 06 1 786-6084 telefonszámon | |
| máj. 24. | csütörtök | 15.00-17.30 | Társasjáték- és kártyaklub | Hadik Kávéház 1111 Bp., Bartók Béla út 36. | ingyenes | Borsóthy-Gaál Edit | borsothy.edit@gmail.com | |
| máj. 24. | csütörtök | 16.00-18.00 | Horgász Klub | Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2. | | Kelenvölgyi Községi Ház | 424-5363 | A Kelenvölgyi Kék-tó (HITEKA Horgász Egyesület) horgászainak összejövetele |
| máj. 24. | csütörtök | 16.00-18.00 | Kelenvölgyi Festőiskola | Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2. | | Kelenvölgyi Községi Ház | 06 20 477-3186 | Foglalkozásvezető: Barlai László |

| Dátum | | A program kezdete és várható befejezése | A program megnevezése | Helyszín | Részvételi díj | Szervező személy/szervezet | További információ kérése | Megjegyzés |
|----------|---------|--|-------------------------|---|--|---------------------------------------|--|--|
| máj. 25. | péntek | 10.00-11.00 | 60+ Pilates (haladó) | Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2. | | Kelenvölgyi Községi Ház | 06 30 438-0156 | Foglalkozásvezető: Kutasi Viktória |
| máj. 25. | péntek | 10.00-11.00 | Zumba light | Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9. | 6000 Ft/10 alkalom, 1000 Ft/10 alk. | Gazdagréti Községi Ház | minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon | latin mozgás |
| máj. 25. | 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 | |
| máj. 25. | 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 | |
| máj. 25. | péntek | 10.00-11.00 | Hahota jóga | Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő utca 3. | ingyenes | Király Vilma 60+ Program önkéntes | 06 20 9469-793 | |
| máj. 25. | péntek | 11.00-12.00 | Callanetics | Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2. | 1200 Ft | Kelenvölgyi Községi Ház | 424-5363 | Foglalkozásvezető: Nagyné Tauszin Csilla |
| máj. 25. | 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 | |
| máj. 25. | péntek | 16.00-18.00 | Kelenvölgyi Festőiskola | Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2. | | Kelenvölgyi Községi Ház | 06 20 477-3186 | Foglalkozásvezető: Barlai László |
| máj. 26. | szombat | 09.00 Találkozó: 9.00, Széll Kálmán tér, az óránál | 60+ természetjárás | Budai hegység, Túra az Apáthy szikla környékén, Táv: 6 km, Szint: 100 m | ingyenes | Soltész Ferencné (CAOLA) | 06 70 572-0184 | |

| Dátum | | A program kezdete és várható befejezése | A program megnevezése | Helyszín | Részvételi díj | Szervező személy/szervezet | További információ kérése | Megjegyzés |
|----------|----------|---|--|--|---------------------------------------|-----------------------------|--|---|
| máj. 26. | szombat | 10.00-12.00 | Hamupipőke - az Ametist Bábszínház marionett előadása az "Apu, anyu! Gyerekek?" program keretében, utána kézműves műhely, diafilmvetítés, retro társasok és csokievő verseny | Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47. | 900 Ft/fő | Albertfalvi Községi Ház | minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-67-88 telefonszámon | |
| máj. 26. | szombat | 10.00-13.00 | Kelenvölgyi Gyereknapi | Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2. | ingyenes | Kelenvölgyi Községi Ház | 424-5363 | |
| máj. 26. | szombat | 13.00-19.00 | Örömmező Őrmezőn III. Őrmezei Piknik | Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8. | ingyenes | Őrmezei Községi Ház | minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon | Anyák napja, gyermeknap, majális - mindez egy időben, egy helyen, tetszés szerint, az őrmezei sokaság örömeire. Részletek a plakáton! |
| máj. 27. | vasárnap | 07.50 Találkozó: 7.50, Nyugati p.u. pénztárak (ind. 8.07) | 60+ természetjárás | Börzsöny hegység, Kismaros - Morgó patak vgy - Száraz fák - Törökmező - Zebegény, Táv: 12 km, Szint: 250 m | ingyenes | Somóczi Szilvia (CAOLA) | 06 30 340-3490 | Előzetes jelentkezés szükséges (délután 16-19 óra között)! |
| máj. 27. | vasárnap | 08.00-09.00 | Katolikus Szentmise | Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8. | ingyenes | Morus Szent Tamás Egyesület | | Kelenföldi Szent Gellért plébánia felügyelete mellett |
| máj. 27. | vasárnap | 10.00-12.00 | Református Istentisztelet | Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8. | ingyenes | Őrmezői Református Misszió | 780-6083 | |
| máj. 28. | hétfő | 09.00-10.00 | Zenés Kímélő Torna | Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9. | 350 Ft/tagoknak/alk. 600Ft/alkalom | Gazdagréti Községi Ház | minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon | Kímélő zenés torna Majorszky Klára szakoktatóval. |

| Dátum | | A program kezdete és várható befejezése | A program megnevezése | Helyszín | Részvételi díj | Szervező személy/szervezet | További információ kérése | Megjegyzés |
|----------|-------|---|-------------------------------------|---|--|---|--|--|
| máj. 28. | 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 | |
| máj. 28. | hétfő | 10.00-11.00 | Zumba light | Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9. | 6000 Ft/10 alkalom, 1000 Ft/10 alk. | Gazdagréti Községi Ház | minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a | latin mozgás |
| máj. 28. | hétfő | 10.00-11.00 | Szenior örömtánc Almási Judittal | Órmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8. | első óra ingyenes 800 Ft/alkalom 6.000 Ft/10 alk. Bérlet | Órmezei Községi Ház | minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon | Mozgás-Öröm-Agytorna A csoporthoz bármikor lehet csatlakozni, hiszen minden foglalkozás alkalmával megtanulnak egy új táncot. |
| máj. 28. | 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 | |
| máj. 28. | 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 | |
| máj. 28. | hétfő | 10.00-12.30 | Bridzs, rómi, rejtvény klub | Kelen Civil Községek Háza 1119 Bp., Petzvál J. u. 42. | ingyenes | Kassai Mihályné, Sári 60+ önkéntes | A program ideje alatt a helyszínen, | a résztvevők maguk döntenek el, melyik játékot |
| máj. 28. | hétfő | 11.00-11.30 | 3-1-2 meridiántorna | 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 | |
| máj. 28. | hétfő | 11.00-12.00 | Zumba light | Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9. | 6000 Ft/10 alkalom, 1000 Ft/10 alk. | Gazdagréti Községi Ház | minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon | latin mozgás |
| máj. 28. | hétfő | 11.00-12.00 | 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 | |

| Dátum | | A program kezdete és várható befejezése | A program megnevezése | Helyszín | Részvételi díj | Szervező személy/szervezet | További információ kérése | Megjegyzés |
|----------|-------|---|---|--|--|---|---|--|
| máj. 28. | hétfő | 13.00-15.00 | Személyes gyógytorna tanácsadás | Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő utca 3. | ingyenes | | minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon | Előzetes jelentkezés szükséges! |
| máj. 28. | hétfő | 14.00-15.00 | Ízületi és gerinc torna | Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9. | 3800 Ft/4 alkalom 6800 Ft/8 alkalom | Gazdagréti Községi Ház | minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon | Izületi és gerinctorna Nagy Katalin szakoktatóval |
| máj. 28. | hétfő | 14.00-16.00 | Együtt egymásért! nyugdíjas 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 | |
| máj. 28. | hétfő | 16.00-18.00 | Útifilmvetítés: Kréta szigete | USZOSZ Gazdagréti Idősek Klubja 1118 Bp., Gazdagréti tér 1. | ingyenes | Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes | minden hétköznap 9.00- 14.00 óra között a 372-4636 számon | |
| máj. 29. | kedd | 09.00-10.00 | Hahota jóga | Bikás park kék sportpálya melletti füves területen | ingyenes | Király Vilma 60+ Program önkéntes | 06 20 9469-793 | |
| máj. 29. | kedd | 09.00-10.00 | Izületi torna Horváth Péter tanár vezetésével | Gazdagrét-Csíkihegyek Általános Iskola 1118 Bp., Csíkihegyek utca 13-15. | 2500Ft/5 alk., 5000Ft/10 alk. | Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes | minden hétköznap 9.00- 14.00 óra között a 372-4636 számon | |
| máj. 29. | kedd | 10.00-12.00 | Kézimunka kör | 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 | |
| máj. 29. | kedd | 10.00-12.30 | Tarokk, rómi, rejtvény klub | Kelen Civil Közösségek Háza 1119 Bp., Petzvál J. u. 42. | ingyenes | Kassai Mihályné, Sári 60+ önkéntes | A program ideje alatt a helyszínen, telefon: 2066-840 e-mail: kelencivilkozosseg@ujbuda.hu | a résztvevők maguk döntenek, melyik játékot választják |

| Dátum | | A program kezdete és várható befejezése | A program megnevezése | Helyszín | Részvételi díj | Szervező személy/szervezet | További információ kérése | Megjegyzés |
|----------|--------|---|--|--|----------------|-----------------------------------|--|--|
| máj. 29. | kedd | 14.00-16.00 | Döngicsélő - nyugdíjas 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 | |
| máj. 29. | 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 |
| máj. 29. | kedd | 15.00-17.00 | Afázia Budai Tagozata | Kelen Civil Községek Háza 1119 Bp., Petzvál J. u. 42. | | Szilágyi György önkéntessegítő | 06 30 934- 8916 | A beszédnehezítettek rehabilitációs önszervező csoportjának szakmai foglalkozását Medgyessy László, logopédus tartja alkalmanként |
| máj. 29. | kedd | 16.00-19.00 | Kártya Klub | Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2. | Ingyenes | Kelenvölgyi Községi Ház | 424-5363 | |
| máj. 29. | kedd | 18.00-19.00 | Etele Helytörténeti Kör - A Szent Margit Gimnázium története Sümegh László író, volt intézményvezető előadása | 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 | |
| máj. 30. | szerda | 07.30 Találkozó: 7.30 Fogaskerekű városmajori végáll. | 60+ természetjárás | Budai hegység | ingyenes | Thaly Emese (Olajipari Tb.SE) | 227-4089 | Előzetes jelentkezés szükséges! |

| Dátum | | A program kezdete és várható befejezése | A program megnevezése | Helyszín | Részvételi díj | Szervező személy/szervezet | További információ kérése | Megjegyzés |
|----------|--------|---|---|--|--|--|--|--|
| máj. 30. | szerda | 09.00 | 60+ Gyalogló Program Kisközösségi Gyaloglás Kelenföld | Kelenföld Találkozó: Bikás park Vahot és Bártfai utca sarkán található szürke épületnél (közterület-felügyelők épülete) | ingyenes | Várad Istvánné 60+ Program önkéntes | 06 20 944-4378 | Két kör (1600 m) gyaloglása, emelkedő nélkül. Tempó igény szerint, inkább lassú. Zivatar, felhőszakadás esetén a gyaloglás elmarad! |
| máj. 30. | szerda | 09.00-12.00 | Kézimunka 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 | Nyugdíjas klub kézimunka tevékenység |
| máj. 30. | szerda | 09.30-11.30 | Személyes táplálkozási tanácsadás | Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3. | ingyenes | | minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon | Előzetes jelentkezés szükséges Személyre szabott tanácsadás szakember vezetésével |
| máj. 30. | szerda | 09.45-10.45 | "Egészséges lélek 60 év felett" problémamegbeszélő csoport | Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3. | ingyenes | | minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon | Csoportos beszélgetés egy- egy időseket érintő téma mentén. Folyamatosan lehet csatlakozni. |
| máj. 30. | 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 | |
| máj. 30. | szerda | 10.00-11.00 | Zumba haladó | Őrmezei Közösségi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8. | Kurzus díja: 6.000 Ft első alkalommal a kurzus 60+ kártyával: 1000 Ft | Őrmezei Közösségi Ház | minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon | A tanfolyam vezetője: Ferencz Szilvia |

| Dátum | | A program kezdete és várható befejezése | A program megnevezése | Helyszín | Részvételi díj | Szervező személy/szervezet | További információ kérése | Megjegyzés |
|----------|--------|---|--------------------------------------|---|--|--------------------------------------|--|--|
| máj. 30. | 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 | |
| máj. 30. | szerda | 12.00-13.00 | Pilates | Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9. | 6000 Ft/10 alkalom, 1000 Ft/10 alk. | Gazdagréti Községi Ház | minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon | Pilates szakképzett oktatóval |
| máj. 30. | szerda | 12.30-13.30 | Do-in japán jóga | Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő utca 3. | ingyenes | | minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon | |
| máj. 30. | szerda | 13.00-14.00 | Pilates | Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9. | 6000 Ft/10 alkalom, 1000 Ft/10 alk. | Gazdagréti Községi Ház | minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon | Pilates szakképzett oktatóval |
| máj. 30. | szerda | 13.30-15.30 | Személyes táplálkozási tanácsadás | Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő utca 3. | ingyenes | | minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon | Előzetes jelentkezés szükséges Személyre szabott tanácsadás szakember vezetésével |
| máj. 30. | szerda | 14.00-15.00 | Ízületi és gerinc torna | Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9. | 3800 Ft/4 alkalom 6800 Ft/8 alkalom | Gazdagréti Községi Ház | minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon | Izületi és gerinctorna Nagy Katalin szakoktatóval |
| máj. 30. | szerda | 15.00-16.00 | Szenior Örömtánc | Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47. | 600 Ft/alk. | Albertfalvi Községi Ház | minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-67-88 telefonszámon | Az idősebb korosztály számára kifejlesztett egészségmegőrző és betegségmegelőző mozgásforma. |

| Dátum | | A program kezdete és várható befejezése | A program megnevezése | Helyszín | Részvételi díj | Szervező személy/szervezet | További információ kérése | Megjegyzés |
|----------|-----------|---|---|---|---|---|---|---|
| máj. 30. | szerda | 15.00-17.00 | Bridzs-Sakk Klub | Kelen Civil Közösségek Háza 1119 Bp., Petzvál J. u. 42. | ingyenes | Kassai Mihályné, Sári 60+ önkéntes | A program ideje alatt a helyszínen, telefon: 2066-840 e-mail: kelencivilkozosseg@ujbuda.hu | Tichy-Rács József, sakk és bridzsoktató oktat: 14 -15 óráig |
| máj. 30. | szerda | 16.00-17.00 | Jogi tanácsadás | Kelenvölgyi Közösségi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2. | ingyenes | Kelenvölgyi Közösségi Ház | 424-5363 | csak előzetes bejelentkezés alapján: 06 70 525-8748 |
| máj. 30. | szerda | 16.00-17.30 | Albertfalvai Polgárok Köre | 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 | |
| máj. 30. | szerda | 17.00 - 19.00 | Horgoló Kör | Kelenvölgyi Közösségi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2. | 300 Ft | Kelenvölgyi Közösségi Ház | 424-5363 | Foglalkozásvezető: Víg Anna |
| máj. 30. | szerda | szervezés alatt | Goldberger Textil Múzeum | 1036 Budapest, Lajos utca 136-138. | 62-70 év között 700 Ft felett ingyenes | Polgár Tiborné klubvezető | minden hétköznap 8.00-16.00 óra között a 789-3022 telefonszámon, vagy a polgar.tiborne @uszosz.ujbuda.hu e- mail címen | Előzetes bejelentkezést kérünk május 24-ig! |
| máj. 31. | csütörtök | 09.00-10.00 | Hahota jóga | Bikás park kék sportpálya melletti füves területen | ingyenes | Király Vilma 60+ Program önkéntes | 06 20 9469-793 | |
| máj. 31. | csütörtök | 09.00-10.00 | Izületi torna Horváth Péter tanár vezetésével | Gazdagrét-Csíkihegyek Általános Iskola 1118 Bp., Csíkihegyek utca 13-15. | 2500Ft/5 alk., 5000Ft/10 alk. | Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes | minden hétköznap 9.00- 14.00 óra között a 372-4636 számon | |
| máj. 31. | csütörtök | 09.00-11.00 | Eszperantó tanfolyam - kezdő és haladó | 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 | |
| máj. 31. | csütörtök | 13.00-17.00 | Magyar Nemzeti Galéria Rippl- Rónai József kiállítás | Újbudai Szociális Szolgálat Keveháza Idősek Klubja 1119 Bp., Keveháza u. 6. | Nyugdíjas jegy: 900Ft | Szabó Imréné klubvezető | minden hétköznap 8.00-16.00 óra között a 06 1 786-6325 telefonszámon | telefonos regisztráció szükséges Indulás Keveháza Idősek Klubjától |
| máj. 31. | 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 |

| Dátum | | A program kezdete és várható befejezése | A program megnevezése | Helyszín | Részvételi díj | Szervező személy/szervezet | További információ kérése | Megjegyzés |
|----------|-----------|---|----------------------------------|---|----------------|----------------------------|---|---|
| máj. 31. | csütörtök | 15.00-16.30 | Német társalgási klub - haladó | 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 | |
| máj. 31. | csütörtök | 15.00-17.00 | Színes horgolt virágok készítése | Újbudai Szociális Szolgálat Gazdagréti Idősek Klubja 1118 Bp., Gazdagréti tér 1. | ingyenes | Kovács Anett gondozó | minden hétköznap 8.00-16.00 óra között a 06 1 786-6084 telefonszámon | Horgolási alapismeretekkel rendelkezők jelentkezését várjuk! |
| máj. 31. | csütörtök | 16.00-18.00 | Horgász Klub | Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2. | | Kelenvölgyi Községi Ház | 424-5363 | A Kelenvölgyi Kék-tó (HITEKA Horgász Egyesület) horgászainak összejövele |
| máj. 31. | csütörtök | 16.00-18.00 | Kelenvölgyi Festőiskola | Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2. | | Kelenvölgyi Községi Ház | 06 20 477-3186 | Foglalkozásvezető: Barlai László |