



ÚJBUDA 60+ PROGRAM 2019. SZEPTEMBER havi programlista



| Dátum | A program kezdete és várható befejezése | A program megnevezése | Helyszín | Részvételi díj | Szervező személy/ szervezet neve | Elérhetőség/ információ | Megjegyzés |
|---|---|--|--|----------------|--|--|--|
| Számítógép- és internethasználat, valamint számítógép és okoseszközök (okostelefon, tablet) kezelésével kapcsolatos segítségnyújtás Újbudai Önkéntes Koordináció és Módszertani Központ (1112 Bp., Kérő utca 3.): Szerda és Péntek 9.00-13.00 óra között: számítógéphasználat, internetezési lehetőség Újbudai Szenior Programközpont (1117 Bp., Bölcső utca 3.): Kedd 8.00-12.00 óra között: számítógépek használata, internetezési lehetőség segítséggel Csütörtök 8.00-12.00 óra között: számítógépek használata, internetezési lehetőség, saját lappal és okoseszközzel (táblagép/tablet és okostelefon) kapcsolatos segítségnyújtás | | | | | | | |
| Előzetes egyeztetés alapján | | Lelki segítő beszélgetések időseknek | Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3. vagy Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3. | ingyenes | | minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon | 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! |

Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ
cím: 1112 Bp., Kérő u 3. | tel.: 372-4636 (ügyfélfogadás: minden hétköznap 9.00-14.00 óra között)

Keresse az Újbuda 60+ Programot a Facebookon is!

| Dátum | | A program kezdete és várható befejezése | A program megnevezése | Helyszín | Részvételi díj | Szervező személy/ szervezet neve | Elérhetőség/ információ | Megjegyzés |
|-----------------------------|----------|---|--|--|----------------|---------------------------------------|---|--|
| Előzetes egyeztetés alapján | | | Lelki segítő beszélgetések időseknek | Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3. vagy Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3. | ingyenes | | minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon | Különböző lelki problémával kapcsolatos személyes beszélgetések képzett önkéntesekkel. Előzetes jelentkezés szükséges! |
| szept. 01. | vasárnap | 07.45 | 60+ természetjárás <u>Találkozó:</u> 7:45, Batthyány tér HÉV (ind. 7.58) | Pilis hegység, Két bükkfa ny. - Pilisszentlélek - Hoffmann kunyhó - Ilona pihenő - Dobogókő, Táv: 13 km, Szint: 300 m | ingyenes | Somóczi Szilvia (CAOLA) | 06 30 340-3490 | Előzetes jelentkezés szükséges (délután 16-19 óra között)! |
| szept. 02. | hétfő | 07.50 | 60+ természetjárás <u>Találkozó:</u> 7:50, Nyugati p.u. a vonat végénél (ind. 8:07) | Börzsöny hegység, Kisinóc - Tóvik vh. - Királyrét, Táv: 10 km, Szint: 150 m | ingyenes | Tari József (Műanyag SC) | 06 30 536-4767 | Előzetes jelentkezés szükséges! |
| szept. 02. | hétfő | 09.00-10.00 | Hahota jóga | Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3. | ingyenes | Domján Ferenc 60+ Program önkéntes | minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon | |
| szept. 02. | hétfő | 09.00-10.30 | 60+ Ezüstkar | 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 | |
| szept. 02. | hétfő | 10.00 | A HÓNAP ALKOTÓJA: Tornyai Tibor (festmények) | 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 | A tárlat szeptember 30-ig látogatható nyitva tartási időben. |
| szept. 02. | hétfő | 10.00-11.00 | 3-1-2 meridiántorna | Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3. | ingyenes | Baloghné Gabi 60+ Program önkéntes | minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon | |

Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ
cím: 1112 Bp., Kérő u 3. | tel.: 372-4636 (ügyfélfogadás: minden hétköznap 9.00-14.00 óra között)

Keresse az Újbuda 60+ Programot a Facebookon is!

| Dátum | | A program kezdete és várható befejezése | A program megnevezése | Helyszín | Részvételi díj | Szervező személy/ szervezet neve | Elérhetőség/ információ | Megjegyzés |
|------------|--------|---|--|--|---|--|---|--|
| szept. 02. | hétfő | 17.00-19.00 | Keresztrejtvényfejtők Klubja | Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47. | ingyenes | Albertfalvi Községi Ház | minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-67-88 telefonszámon | |
| szept. 03. | kedd | 09.00-10.00 | Hahota jóga | Bikás park kék sportpálya melletti füves rész | ingyenes | Király Vilma 60+ Program önkéntes | 06 20 946-9793 | |
| szept. 03. | kedd | 09.00-10.00 | Callanetics | Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8. | 1.300,- Ft/alk., vagy 8 x 1.250,- Ft/hó | Őrmezei Községi Ház | minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon | Az órát tartja: Tauzin Csilla |
| szept. 03. | kedd | 10.00-11.00 | Zumba Gold | Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8. | Kurzus díja: 6.000,- Ft/10 alk., vagy 700,- Ft/alk. | Őrmezei Községi Ház | minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon | Az órát tartja: Ferencz Szilvia |
| szept. 03. | 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 | |
| szept. 03. | kedd | 15.00 | "Barangolás Magyarországon az Ezüstnet Egyesülettel" FOTÓKIÁLLÍTÁS. | Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3. | Részvételi díj nincs | Ezüstnet Egyesület Galyó Jánosné Galyó János | | A kiállítás megtekinthető: szeptember 3-27-ig |
| szept. 03. | kedd | 16.00-19.00 | Kártya Klub | Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2. | Ingyenes | Kelenvölgyi Községi Ház | 424-5363 | |
| szept. 04. | szerda | 7:30 | 60+ természetjárás Találkozó: 7:30, a Fogaskerekű városmajori végáll. | Budai hegység | ingyenes | Thaly Emese (Olajipari Tb.SE) | 227-4089 | Előzetes jelentkezés szükséges! |
| szept. 04. | szerda | 10.00-11.00 | 3-1-2 meridiántorna | Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3. | ingyenes | Baloghné Gabi 60+ Program önkéntes | minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon | |

Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ
cím: 1112 Bp., Kérő u 3. | tel.: 372-4636 (ügyfélfogadás: minden hétköznap 9.00-14.00 óra között)

Keresse az Újbuda 60+ Programot a Facebookon is!

| Dátum | | A program kezdete és várható befejezése | A program megnevezése | Helyszín | Részvételi díj | Szervező személy/ szervezet neve | Elérhetőség/ információ | Megjegyzés |
|------------|-----------|---|-----------------------|---|--|---|--|--|
| szept. 04. | szerda | 11.30-13.00 | Hölgybalett | Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47. | bérlet | Albertfalvi Községi Ház | minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-67-88 telefonszámon | |
| szept. 04. | 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 nyugdíjasok részére |
| szept. 04. | szerda | 15.00-16.30 | Senior Örömtánc | Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47. | bérlet | 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. |
| szept. 04. | 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 |
| szept. 05. | csütörtök | 08.00-12.00 | Őstermelői Piac | Kelenvölgyi Községi Ház Kertje 1116 Bp., Kardhegy utca 2. | | | 424-5363 | |
| szept. 05. | csütörtök | 09.00-10.00 | Hahota jóga | Bikás park kék sportpálya melletti füves rész | ingyenes | Király Vilma 60+ Program önkéntes | 06 20 946-9793 | |
| szept. 05. | csütörtök | 09.00-10.00 | Callanetics | Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8. | 1.300,- Ft/alk., vagy 8 x 1.250,- Ft/hó | Őrmezei Községi Ház | minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon | Az órát tartja: Tauzin Csilla |
| szept. 05. | csütörtök | 09.00-11.00 | Eszperantó 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 | |

Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ

cím: 1112 Bp., Kérő u 3. | tel.: 372-4636 (ügyfélfogadás: minden hétköznap 9.00-14.00 óra között)

Keresse az Újbuda 60+ Programot a Facebookon is!

| Dátum | | A program kezdete és várható befejezése | A program megnevezése | Helyszín | Részvételi díj | Szervező személy/ szervezet neve | Elérhetőség/ információ | Megjegyzés |
|------------|-----------|---|--|--|---|----------------------------------|--|--|
| szept. 05. | csütörtök | 10.00-11.00 | Zumba Gold | Őrmezei Közösségi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8. | Kurzus díja: 6.000,- Ft/10 alk., vagy 700,- Ft/alk. | Őrmezei Közösségi Ház | minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon | Az órát tartja: Ferencz Szilvia |
| szept. 05. | csütörtök | 14.00-19.00 | Sakk Klub | Gazdagréti Közösségi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9. | ingyenes | Gazdagréti Közösségi Ház | minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon | Sakk kedvelők klubja |
| szept. 05. | csütörtök | 15.00-16.00 | 3-1-2 meridiántorna | Gazdagréti Közösségi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9. | ingyenes | Gazdagréti Közösségi Ház | minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon | Idős torna |
| szept. 05. | csütörtök | 15.00-17.00 | Szavak varázsa - irodalmi alkotóműhely | 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 | |
| szept. 05. | csütörtök | 15.00-17.00 | Számítástechnika a mindennapokban (Szövegszerkesztésről röviden) | Újbudai Szociális Szolgálat Gazdagréti Idősek Klubja 1118 Bp., Gazdagréti tér 1. | ingyenes | Geréb Gerda klubvezető | minden hétköznap 8.00-16.00 óra között a 786 - 6084 telefonszámon | Előzetes regisztrációhoz kötött. |
| szept. 05. | csütörtök | 15.00-17.00 | Foltvarrás | Újbudai Szociális Szolgálat, Keveháza Idősek Klubja, 1119 Bp., Keveháza u. 6. | ingyenes | Szabó Imréné USZOSZ | minden hétköznap 8.00-16.00 óra között a 06 1 786-6325 telefonszámon | Vezeti: Nyíredi Judit |
| szept. 05. | 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 összejövétele |

Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ

cím: 1112 Bp., Kérő u 3. | tel.: 372-4636 (ügyfélfogadás: minden hétköznap 9.00-14.00 óra között)

Keresse az Újbuda 60+ Programot a Facebookon is!

| Dátum | | A program kezdete és várható befejezése | A program megnevezése | Helyszín | Részvételi díj | Szervező személy/ szervezet neve | Elérhetőség/ információ | Megjegyzés |
|------------|-----------|---|--|--|---------------------------------------|---------------------------------------|--|---|
| szept. 05. | csütörtök | 18.30-20.00 | Kényeztető jóga - feltöltődés testnek és léleknek | Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47. | bérlet | Albertfalvi Községi Ház | minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-67-88 telefonszámon | |
| szept. 06. | péntek | 10.00-11.00 | 3-1-2 meridiántorna | Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3. | ingyenes | Baloghné Gabi 60+ Program önkéntes | minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon | |
| szept. 06. | péntek | 10.00-11.00 | Zumba light | Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9. | 6000,-/10 alkalom, 1000,-/10 alk. | Gazdagréti Községi Ház | minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon | latin mozgás |
| szept. 06. | péntek | 11.00-12.00 | Callanetics | Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2. | 1300 Ft | Kelenvölgyi Községi Ház | 424-5363 | Foglalkozásvezető: Nagyné Tauszin Csilla |
| szept. 06. | péntek | 16.00 | Újbudai Táncház | Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8. | Belépő: 300,- Ft | Őrmezei Községi Ház | minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon | A táncházat vezeti a legendás "Vadrózsák Néptáncgyűttes" tagjai által alakított Cavinton Táncsoport |
| szept. 06. | péntek | 18.00 | IKONOK Fekete Mária festő kiállítása | Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8. | ingyenes | Őrmezei Községi Ház | minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon | Megtekinthető: október 1-ig. Nyitvatartási időben. |
| szept. 06. | péntek | 18.00-20.00 | Kiállítás | Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2. | | Kelenvölgyi Községi Ház | 424-5363 | Szigeti Miklós digitális festő kiállításának megnyitója |
| szept. 07. | szombat | 07.45 | 60+ városnézés Találkozó: 7:45, Nyugati p.u. a vonatonál (ind. 7.53) | Szeged: Séta a városban, Tiszai Halfesztivál | gyorsvonati pótjegy váltása kötelező! | Hattyár Zsuzsa (CAOLA) | 06 30 352-2694 | Előzetes jelentkezés szükséges! |

Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ
cím: 1112 Bp., Kérő u 3. | tel.: 372-4636 (ügyfélfogadás: minden hétköznap 9.00-14.00 óra között)

Keresse az Újbuda 60+ Programot a Facebookon is!

| Dátum | | A program kezdete és várható befejezése | A program megnevezése | Helyszín | Részvételi díj | Szervező személy/ szervezet neve | Elérhetőség/ információ | Megjegyzés |
|------------|----------|---|---|--|-----------------------------------|--|---|--------------|
| szept. 07. | szombat | 12.00-13.00 | 60+ Médiaműhely rádiósainak magazinműsora a Civil Rádióban ISMÉTLÉS | Civil Rádió FM.98.0 | | Újbuda 60+ Médiaműhely (Kéri Juli) | 06 30 453-8755 | |
| szept. 08. | vasárnap | 10.00-11.00 | Református Istentisztelet | Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8. | ingyenes | Őrmezei Református Misszió | 780-6083 | |
| szept. 08. | vasárnap | 11.30-13.00 | Hitéleti tevékenység | Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8. | ingyenes | Evangéliumi Barátság Vallási Egyesület | | |
| szept. 09. | hétfő | 09.00-10.00 | Hahota jóga | Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3. | ingyenes | Domján Ferenc 60+ Program önkéntes | minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon | |
| szept. 09. | hétfő | 09.00-10.30 | 60+ Ezüstkar | 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 | |
| szept. 09. | hétfő | 10.00-11.00 | 3-1-2 meridiántorna | Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3. | ingyenes | Baloghné Gabi 60+ Program önkéntes | minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon | |
| szept. 09. | hétfő | 10.00-11.00 | Zumba light | Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9. | 6000,-/10 alkalom, 1000,-/10 alk. | Gazdagréti Községi Ház | minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon | latin mozgás |
| szept. 09. | hétfő | 11.00-12.00 | Zumba light | Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9. | 6000,-/10 alkalom, 1000,-/10 alk. | Gazdagréti Községi Ház | minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon | latin mozgás |
| szept. 09. | hétfő | 11.30-12.00 | 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 | |

Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ

cím: 1112 Bp., Kérő u 3. | tel.: 372-4636 (ügyfélfogadás: minden hétköznap 9.00-14.00 óra között)

Keresse az Újbuda 60+ Programot a Facebookon is!

| Dátum | | A program kezdete és várható befejezése | A program megnevezése | Helyszín | Részvételi díj | Szervező személy/ szervezet neve | Elérhetőség/ információ | Megjegyzés |
|------------|-------|---|--|--|--------------------------------------|--|---|---|
| szept. 09. | hétfő | 14.00-14.45 | Ízületi és gerinc torna | Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9. | 4400,-/4 alkalom 7400,-/8 alkalom | Gazdagréti Községi Ház | minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon | Izületi és gerinctorna Nagy Katalin szakoktatóval |
| szept. 09. | hétfő | 14.00-16.00 | Őrmezei Szomszédsgai Önkéntesek | Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3. | ingyenes | Suszterné Pető Judit 60+ Program önkéntes | minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon | |
| szept. 09. | 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 | |
| szept. 09. | hétfő | 14.50-15.35 | Ízületi és gerinc torna | Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9. | 4400,-/4 alkalom 7400,-/8 alkalom | Gazdagréti Községi Ház | minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon | Izületi és gerinctorna Nagy Katalin szakoktatóval |
| szept. 09. | hétfő | 16.00-18.00 | Útifilmvetítés: TORONTO Kanada legnagyobb városa | Újbudai Szociális Szolgálat Gazdagréti Idősek Klubja 1118 Bp., Gazdagréti tér 1. | ingyenes | Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes | minden hétköznap 8.00-16.00 óra között a 786-6084 telefonszámon | |
| szept. 09. | hétfő | 16.00-19.00 | Bridzs klub | Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9. | ingyenes | Gazdagréti Községi Ház | minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon | Új bridzs klub indul a kártya szerelmeseinek. |
| szept. 09. | hétfő | 18.15-20.00 | Kertbarát Kör | Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2. | | Kelenvölgyi Községi Ház | 424-5363 | |
| szept. 10. | kedd | 09.00-10.00 | Hahota jóga | Bikás park kék sportpálya melletti füves rész | ingyenes | Király Vilma 60+ Program önkéntes | 06 20 946-9793 | |
| szept. 10. | kedd | 09.00-10.00 | Izületi torna Horváth Péter tanár vezetésével | Gazdagrét-Csíkihegyek Általános Iskola 1118 Bp., Csíkihegyek utca 13-15. | 5alk/2500Ft 10alk/5000Ft | Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes | 246-8016 | |

Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ
cím: 1112 Bp., Kérő u 3. | tel.: 372-4636 (ügyfélfogadás: minden hétköznap 9.00-14.00 óra között)

Keresse az Újbuda 60+ Programot a Facebookon is!

| Dátum | | A program kezdete és várható befejezése | A program megnevezése | Helyszín | Részvételi díj | Szervező személy/ szervezet neve | Elérhetőség/ információ | Megjegyzés |
|------------|------|---|-----------------------------|--|--|--|---|--|
| szept. 10. | kedd | 09.00-10.00 | Callanetics | Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8. | 1.300,- Ft/alk., vagy 8 x 1.250,- Ft/hó | Őrmezei Községi Ház | minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon | Az órát tartja: Tauzin Csilla |
| szept. 10. | kedd | 10.00 | Sashegyi 60+ Klub | Sashegyi Látogatóközpont 1112 Bp., Tájék utca 24. | ingyenes | Duna-Ipoly Nemzeti Park Újbuda Önkormányzata | minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon | Új 60+ klub Sashegyen! Havonta 1 alkalommal várja a Látogatóközpont a Sashegy vonzáskörzetében élő, kerületi 60 év felettieket programokkal, szolgáltatásokkal. |
| szept. 10. | kedd | 10.00-11.00 | Zumba Gold | Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8. | Kurzus díja: 6.000,- Ft/10 alk., vagy 1.000,- Ft/10 alk. | Őrmezei Községi Ház | minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon | Az órát tartja: Ferencz Szilvia |
| szept. 10. | 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 | |
| szept. 10. | kedd | 12.00-15.00 | 60+ Kondi torna | Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47. | bérlet | Albertfalvi Községi Ház | minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-67-88 telefonszámon | H1: 12.00, H2: 13.00, H3: 14.00 |
| szept. 10. | 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 | |
| szept. 10. | kedd | 14.00-19.00 | Sakk Klub | Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9. | ingyenes | Gazdagréti Községi Ház | minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon | Sakk kedvelők klubja |

Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ

cím: 1112 Bp., Kérő u 3. | tel.: 372-4636 (ügyfélfogadás: minden hétköznap 9.00-14.00 óra között)

Keresse az Újbuda 60+ Programot a Facebookon is!

| Dátum | | A program kezdete és várható befejezése | A program megnevezése | Helyszín | Részvételi díj | Szervező személy/ szervezet neve | Elérhetőség/ információ | Megjegyzés |
|------------|--------|---|--|--|--------------------------------------|---|---|---|
| szept. 10. | kedd | 16.00-19.00 | Kártya Klub | Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2. | Ingyenes | Kelenvölgyi Községi Ház | 424-5363 | |
| szept. 11. | szerda | 7:30 | 60+ természetjárás Találkozó: 7:30, a Fogaskerekű városmajori végáll. | Budai hegység | ingyenes | Thaly Emese (Olajipari Tb.SE) | 227-4089 | Előzetes jelentkezés szükséges! |
| szept. 11. | 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 |
| szept. 11. | szerda | 09.30-10.30 | Német társalgás | Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3. | ingyenes | Szederjei Ágnes 60+ Program önkéntes | minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon | |
| szept. 11. | szerda | 10.00-11.00 | 3-1-2 meridiántorna | Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3. | ingyenes | Baloghné Gabi 60+ Program önkéntes | minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon | |
| szept. 11. | szerda | 11.30-13.00 | Hölgybalett | Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47. | bérlet | Albertfalvi Községi Ház | minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-67-88 telefonszámon | |
| szept. 11. | szerda | 12.00-13.00 | Pilates | Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9. | 6000,-/10 alkalom, 1000,-/10 alk. | Gazdagréti Községi Ház | minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon | Pilates szakképzett oktatóval |
| szept. 11. | szerda | 12.30-13.30 | Do-in jóga | Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3. | ingyenes | Császár Edina | minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon | |
| szept. 11. | szerda | 14.00-15.00 | Ízületi és gerinc torna | Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9. | 4400,-/4 alkalom 7400,-/8 alkalom | Gazdagréti Községi Ház | minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon | Izületi és gerinctorna Nagy Katalin szakoktatóval |

Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ
cím: 1112 Bp., Kérő u 3. | tel.: 372-4636 (ügyfélfogadás: minden hétköznap 9.00-14.00 óra között)

Keresse az Újbuda 60+ Programot a Facebookon is!

| Dátum | | A program kezdete és várható befejezése | A program megnevezése | Helyszín | Részvételi díj | Szervező személy/ szervezet neve | Elérhetőség/ információ | Megjegyzés |
|------------|-----------|---|---|--|--|--|--|--|
| szept. 11. | szerda | 15.00-16.30 | Senior 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. |
| szept. 11. | szerda | 15.00-17.00 | Filmvetítés: Utazás a Föld bolygón: Japán | Újbudai Szociális Szolgálat, Szent Imre-város Idősek Klubja, 1113 Bp., Bocskai út 43-45. | ingyenes | Polgár Tiborné USZOSZ | minden hétköznap 8.00-16.00 óra között a 06 1 789-3022 telefonszámon, vagy a polgar.tiborne@uszosz.ujbuda.hu e-mail címen | |
| szept. 11. | 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 |
| szept. 12. | csütörtök | 08.00-12.00 | Őstermelői Piac | Kelenvölgyi Községi Ház Kertje 1116 Bp., Kardhegy utca 2. | | | | |
| szept. 12. | csütörtök | 08.00-12.00 | Vásár | Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2. | | Kiárusítás Kft. | | |
| szept. 12. | csütörtök | 09.00-10.00 | Hahota jóga | Bikás park kék sportpálya melletti füves rész | ingyenes | Király Vilma 60+ Program önkéntes | 06 20 946-9793 | |
| szept. 12. | csütörtök | 09.00-10.00 | Izületi torna Horváth Péter tanár vezetésével | Gazdagrét-Csíkihegyek Általános Iskola 1118 Bp., Csíkihegyek utca 13-15. | 5alk/2500Ft 10alk/5000Ft | Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes | 246-8016 | |
| szept. 12. | csütörtök | 09.00-10.00 | Callanetics | Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8. | 1.300,- Ft/alk., vagy 8 x 1.250,- Ft/hó | Őrmezei Községi Ház | minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon | Az órát tartja: Tauzin Csilla |

Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ

cím: 1112 Bp., Kérő u 3. | tel.: 372-4636 (ügyfélfogadás: minden hétköznap 9.00-14.00 óra között)

Keresse az Újbuda 60+ Programot a Facebookon is!

| Dátum | | A program kezdete és várható befejezése | A program megnevezése | Helyszín | Részvételi díj | Szervező személy/ szervezet neve | Elérhetőség/ információ | Megjegyzés |
|------------|-----------|---|--------------------------------|--|--|----------------------------------|--|--|
| szept. 12. | csütörtök | 10.00-11.00 | Zumba Gold | Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8. | Kurzus díja: 6.000,- Ft/10 alk., vagy 1.000,- Ft/10 alk. | Őrmezei Községi Ház | minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon | Az órát tartja: Ferencz Szilvia |
| szept. 12. | 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 |
| szept. 12. | 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 |
| szept. 12. | 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 | |
| szept. 12. | csütörtök | 15.00-17.00 | Kávészünet Együttes koncertje | Újbudai Szociális Szolgálat Gazdagréti Idősek Klubja 1118 Bp., Gazdagréti tér 1. | ingyenes | Geréb Gerda USZOSZ | minden hétköznap 8.00-16.00 óra között a 06 1 786-084 telefonszámon | |
| szept. 12. | csütörtök | 15.00-17.00 | Foltvarrás | Újbudai Szociális Szolgálat, Keveháza Idősek Klubja, 1119 Bp., Keveháza u. 6. | ingyenes | Szabó Imréné USZOSZ | minden hétköznap 8.00-16.00 óra között a 06 1 786-6325 telefonszámon | Nyíredi Judittal |
| szept. 12. | 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 |

Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ

cím: 1112 Bp., Kérő u 3. | tel.: 372-4636 (ügyfélfogadás: minden hétköznap 9.00-14.00 óra között)

Keresse az Újbuda 60+ Programot a Facebookon is!

| Dátum | | A program kezdete és várható befejezése | A program megnevezése | Helyszín | Részvételi díj | Szervező személy/ szervezet neve | Elérhetőség/ információ | Megjegyzés |
|------------|-----------|---|--|--|---|------------------------------------|---|---|
| szept. 12. | csütörtök | 18.00-21.30 | Filmklub | Újbudai Szociális Szolgálat, Szent Imre-város Idősek Klubja, 1113 Bp., Bocskai út 43-45. | ingyenes | Törökné Jordán Katalin | tjkatalin@gmail.com | |
| szept. 12. | csütörtök | 18.30-20.00 | Kényeztető jóga - feltöltődés testnek és léleknek | Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47. | bérlet | Albertfalvi Községi Ház | minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-67-88 telefonszámon | |
| szept. 13. | péntek | 10.00-11.00 | 3-1-2 meridiántorna | Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3. | ingyenes | Baloghné Gabi 60+ Program önkéntes | minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon | |
| szept. 13. | péntek | 10.00-11.00 | Zumba light | Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9. | 6000,-/10 alkalom, 1000,-/10 alk. | Gazdagréti Községi Ház | minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon | latin mozgás |
| szept. 13. | péntek | 11.00-12.00 | Callanetics | Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2. | 1300 Ft | Kelenvölgyi Községi Ház | 424-5363 | Foglalkozásvezető: Nagyné Tauzin Csilla |
| szept. 13. | péntek | 18.00-20.00 | Filmklub | Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2. | | Kelenvölgyi Községi Ház | 424-5363 | Surányi Z. András Panoráma című filmje kerül vetítésre. |
| szept. 14. | szombat | 8:20 | városnézés Találkozó. 8.20 Közvágóhíd (ráckevei HÉV ind. 8.35) | Ráckeve, Csónakos piac, Hajómalom (órlési bemutatóval), szerb templom, Táv: 6 km | belépők: malom 500.- Ft, templom 500.- Ft | Hattyár Zsuzsa (CAOLA) | 06 30 352-2694 | Előzetes jelentkezés szükséges! |
| szept. 14. | szombat | <u>08.10</u> | 60+ természetjárás Találkozó: 8:10, Batthyány tér HÉV (ind. 8:18) | Pilis hegység, Pilisszentkereszt - Dera szurdok - Csobánka-nyereg - Csobánka Táv: 12 km, Szint: 200 m | ingyenes | Sepsey Katalin (Műanyag SC) | 06 70 251-1493 | Előzetes jelentkezés szükséges! |

Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ
cím: 1112 Bp., Kérő u 3. | tel.: 372-4636 (ügyfélfogadás: minden hétköznap 9.00-14.00 óra között)

Keresse az Újbuda 60+ Programot a Facebookon is!

| Dátum | | A program kezdete és várható befejezése | A program megnevezése | Helyszín | Részvételi díj | Szervező személy/ szervezet neve | Elérhetőség/ információ | Megjegyzés |
|------------|----------|---|-------------------------------|--|--------------------------------------|--|---|--|
| szept. 14. | szombat | 10.00-22.00 | Őrmező Ünnepe | Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8. | ingyenes | Őrmezei Községi Ház | minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon | Minden érdeklődőt szeretettel várunk! Részletek a plakátokon. |
| szept. 15. | vasárnap | 10.00-11.00 | Református Istentisztelet | Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8. | ingyenes | Őrmezői Református Misszió | 780-6083 | |
| szept. 15. | vasárnap | 11.30-13.00 | Hitéleti tevékenység | Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8. | ingyenes | Evangéliumi Barátság Vallási Egyesület | | |
| szept. 16. | hétfő | 09.00-10.00 | Hahota jóga | Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3. | ingyenes | Domján Ferenc 60+ Program önkéntes | minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon | |
| szept. 16. | hétfő | 09.00-10.30 | 60+ Ezüstkar | 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 | |
| szept. 16. | hétfő | 09.45-10.45 | 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 | Csoportfoglalkozás témák szerint pszichológus vezetésével |
| szept. 16. | hétfő | 10.00-11.00 | 3-1-2 meridiántorna | Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3. | ingyenes | Sancz Klára Lujza 60+ Program önkéntes | minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon | |
| szept. 16. | hétfő | 10.00-11.00 | 3-1-2 meridiántorna | Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3. | ingyenes | Baloghné Gabi 60+ Program önkéntes | minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon | |
| szept. 16. | hétfő | 10.00-11.00 | Zumba light | Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9. | 6000,-/10 alkalom, 1000,-/10 alk. | Gazdagréti Községi Ház | minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon | latin mozgás |

Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ

cím: 1112 Bp., Kérő u 3. | tel.: 372-4636 (ügyfélfogadás: minden hétköznap 9.00-14.00 óra között)

Keresse az Újbuda 60+ Programot a Facebookon is!

| Dátum | | A program kezdete és várható befejezése | A program megnevezése | Helyszín | Részvételi díj | Szervező személy/ szervezet neve | Elérhetőség/ információ | Megjegyzés |
|------------|-------|---|--|--|-----------------------------------|--|---|---|
| szept. 16. | hétfő | 11.00-12.00 | Zumba light | Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9. | 6000,-/10 alkalom, 1000,-/10 alk. | Gazdagréti Községi Ház | minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon | latin mozgás |
| szept. 16. | hétfő | 11.30-12.00 | 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 | |
| szept. 16. | hétfő | 13.00-14.00 | Személyes gyógytorna tanácsadás | Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3. | ingyenes | | minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon | Előzetes jelentkezés szükséges! |
| szept. 16. | hétfő | 14.00-14.45 | Ízületi és gerinc torna | Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9. | 4400,-/4 alkalom 7400,-/8 alkalom | Gazdagréti Községi Ház | minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon | Izületi és gerinctorna Nagy Katalin szakoktatóval |
| szept. 16. | 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 | |
| szept. 16. | hétfő | 14.50-15.35 | Ízületi és gerinc torna | Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9. | 4400,-/4 alkalom 7400,-/8 alkalom | Gazdagréti Községi Ház | minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon | Izületi és gerinctorna Nagy Katalin szakoktatóval |
| szept. 16. | hétfő | 16.00-18.00 | Útifilmvetítés: KALIFORNIA az USA nyugati részén húzódó partvidéke | Újbudai Szociális Szolgálat Gazdagréti Idősek Klubja 1118 Bp., Gazdagréti tér 1. | ingyenes | Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes | minden hétköznap 8.00-16.00 óra között a 786-6084 telefonszámon | |
| szept. 16. | hétfő | 16.00-19.00 | Bridzs klub | Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9. | ingyenes | Gazdagréti Községi Ház | minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon | Új bridzs klub indul a kártya szerelmeseinek. |

Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ
cím: 1112 Bp., Kérő u 3. | tel.: 372-4636 (ügyfélfogadás: minden hétköznap 9.00-14.00 óra között)

Keresse az Újbuda 60+ Programot a Facebookon is!

| Dátum | | A program kezdete és várható befejezése | A program megnevezése | Helyszín | Részvételi díj | Szervező személy/ szervezet neve | Elérhetőség/ információ | Megjegyzés |
|------------|-------|---|---|--|---|---|---|---|
| szept. 16. | hétfő | 17.00-18.15 | Hangtál koncert | Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3. | ingyenes | | minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon | Előzetes jelentkezéshez kötött! Jelentkezés: személyesen a Kérő utcai programközpontban szeptember 2-től |
| szept. 16. | hétfő | 18.00-19.00 | CUKRÁSZDA - sütemény&irodalom, terítéken a gombás táska és az Endless Nigth | Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47. | 300,- Ft/fő | Albertfalvi Községi Ház | minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-67-88 telefonszámon | |
| szept. 17. | kedd | 09.00-10.00 | Hahota jóga | Bikás park kék sportpálya melletti füves rész | ingyenes | Király Vilma 60+ Program önkéntes | 06 20 946-9793 | |
| szept. 17. | kedd | 09.00-10.00 | Izületi torna Horváth Péter tanár vezetésével | Gazdagrét-Csíkihegyek Általános Iskola 1118 Bp., Csíkihegyek utca 13-15. | 5alk/2500Ft 10alk/5000Ft | Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes | 246-8016 | |
| szept. 17. | kedd | 09.00-10.00 | Callanetics | Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8. | 1.300,- Ft/alk., vagy 8 x 1.250,- Ft/hó | Őrmezei Községi Ház | minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon | Az órát tartja: Tauzin Csilla |
| szept. 17. | kedd | 10.00-11.00 | Zumba Gold | Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8. | Kurzus díja: 6.000,- Ft/10 alk., vagy 1.000,- Ft/10 alk. | Őrmezei Községi Ház | minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon | Az órát tartja: Ferencz Szilvia |
| szept. 17. | 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 | |

Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ
cím: 1112 Bp., Kérő u 3. | tel.: 372-4636 (ügyfélfogadás: minden hétköznap 9.00-14.00 óra között)

Keresse az Újbuda 60+ Programot a Facebookon is!

| Dátum | | A program kezdete és várható befejezése | A program megnevezése | Helyszín | Részvételi díj | Szervező személy/ szervezet neve | Elérhetőség/ információ | Megjegyzés |
|------------|--------|---|--|--|----------------|---|--|---|
| szept. 17. | kedd | 10.45-11.45 | Angol társalgási klub tájékoztató alkalom | 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 | társalgási klub első alkalma a kezdő és középszintű csoportok kerülnek kialakításra |
| szept. 17. | kedd | 12.00-15.00 | 60+ Kondi torna | Albertfalvi Közösségi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47. | bérlet | Albertfalvi Közösségi Ház | minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-67-88 telefonszámon | H1: 12.00, H2: 13.00, H3: 14.00 |
| szept. 17. | 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 | |
| szept. 17. | kedd | 14.00-17.00 | "Nem vagy egyedül" Séta a demenciával élőkért | Bikás Park Megnyitó: Soleil Bistro | ingyenes | Mátics Katalin USZOSZ | Matics Katalin 06 70 492-0418 Benkó Erzsébet 06 70 492-0408 | séta, zene, szenior tánc, játékok, tesztek |
| szept. 17. | kedd | 14.00-19.00 | Sakk Klub | Gazdagréti Közösségi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9. | ingyenes | Gazdagréti Közösségi Ház | minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon | Sakk kedvelők klubja |
| szept. 17. | kedd | 16.00-19.00 | Kártya Klub | Kelenvölgyi Közösségi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2. | Ingyenes | Kelenvölgyi Közösségi Ház | 424-5363 | |
| szept. 17. | kedd | 18.00-19.30 | Kép + Vers - Burkus Alexandra fotókiállításának megnyitója, közreműködik az Újbudai Ezüstkar | 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 | |
| szept. 18. | szerda | 7:30 | 60+ természetjárás Találkozó: 7:30, a Fogaskerekű városmajori végáll. | Budai hegység | ingyenes | Thaly Emese (Olajipari Tb.SE) | 227-4089 | Előzetes jelentkezés szükséges! |

Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ
cím: 1112 Bp., Kérő u 3. | tel.: 372-4636 (ügyfélfogadás: minden hétköznap 9.00-14.00 óra között)

Keresse az Újbuda 60+ Programot a Facebookon is!

| Dátum | | A program kezdete és várható befejezése | A program megnevezése | Helyszín | Részvételi díj | Szervező személy/ szervezet neve | Elérhetőség/ információ | Megjegyzés |
|------------|--------|---|--------------------------------------|--|--------------------------------------|--|---|--|
| szept. 18. | szerda | 09.15-10.45 | Szenior Örömtánc Andreával | Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3. | ingyenes | | minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon | |
| szept. 18. | szerda | 09.30-11.30 | Táplálkozási tanácsadás | Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3. | ingyenes | | minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon | Egyéni tanácsadás szakember vezetésével. Előzetes jelentkezés szükséges! |
| szept. 18. | szerda | 10.00-11.00 | 3-1-2 meridiántorna | Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3. | ingyenes | Baloghné Gabi 60+ Program önkéntes | minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon | |
| szept. 18. | szerda | 10.00-12.00 | Pilates | Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9. | 6000,-/10 alkalom, 1000,-/10 alk. | Gazdagréti Községi Ház | minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon | Pilates szakképzett oktatóval |
| szept. 18. | szerda | 11.00-12.00 | 3-1-2 meridiántorna | Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3. | ingyenes | Kovács Erika 60+ Program önkéntes | minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon | |
| szept. 18. | szerda | 11.00-12.00 | Angol társalgási klub középhaladó | Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3. | ingyenes | Dutka Imre 60+ Program önkéntes | minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon | |
| szept. 18. | szerda | 11.30-13.00 | Hölgybalett | Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47. | bérlet | Albertfalvi Községi Ház | minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-67-88 telefonszámon | |
| szept. 18. | szerda | 12.00-13.00 | Pilates | Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9. | 6000,-/10 alkalom, 1000,-/10 alk. | Gazdagréti Községi Ház | minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon | Pilates szakképzett oktatóval |

Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ

cím: 1112 Bp., Kérő u 3. | tel.: 372-4636 (ügyfélfogadás: minden hétköznap 9.00-14.00 óra között)

Keresse az Újbuda 60+ Programot a Facebookon is!

| Dátum | | A program kezdete és várható befejezése | A program megnevezése | Helyszín | Részvételi díj | Szervező személy/ szervezet neve | Elérhetőség/ információ | Megjegyzés |
|------------|-----------|---|-------------------------|--|--------------------------------------|---|--|--|
| szept. 18. | szerda | 12.30-13.30 | Do-in jóga | Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3. | ingyenes | Császár Edina | minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon | |
| szept. 18. | szerda | 13.30-15.30 | Táplálkozási tanácsadás | Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3. | ingyenes | | minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon | Egyéni tanácsadás szakember vezetésével. Előzetes jelentkezés szükséges! |
| szept. 18. | szerda | 14.00-15.00 | Ízületi és gerinc torna | Gazdagréti Közösségi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9. | 4400,-/4 alkalom 7400,-/8 alkalom | Gazdagréti Közösségi Ház | minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon | Izületi és gerinctorna Nagy Katalin szakoktatóval |
| szept. 18. | szerda | 15.00-16.30 | Senior Örömtánc | Albertfalvi Közösségi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47. | 600,- Ft/alk. | Albertfalvi Közösségi Ház | minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-67-88 telefonszámon | Az idősebb korosztály számára kifejlesztett egészségmegőrző és betegségmegelőző mozgásforma. |
| szept. 18. | 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 |
| szept. 19. | csütörtök | 08.00-12.00 | Őstermelői Piac | Kelenvölgyi Közösségi Ház Kertje 1116 Bp., Kardhegy utca 2. | | | 424-5363 | |
| szept. 19. | csütörtök | 09.00-10.00 | Hahota jóga | Bikás park kék sportpálya melletti füves rész | ingyenes | Király Vilma 60+ Program önkéntes | 06 20 946-9793 | |
| szept. 19. | csütörtök | 09.00-10.00 | Hahota jóga | Bikás park kék sportpálya melletti füves rész | ingyenes | Király Vilma 60+ Program önkéntes | 06 20 946-9793 | |

Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ
cím: 1112 Bp., Kérő u 3. | tel.: 372-4636 (ügyfélfogadás: minden hétköznap 9.00-14.00 óra között)

Keresse az Újbuda 60+ Programot a Facebookon is!

| Dátum | | A program kezdete és várható befejezése | A program megnevezése | Helyszín | Részvételi díj | Szervező személy/ szervezet neve | Elérhetőség/ információ | Megjegyzés |
|------------|-----------|---|---|---|--|--|--|------------------------------------|
| szept. 19. | csütörtök | 09.00-10.00 | Izületi torna Horváth Péter tanár vezetésével | Gazdagrét-Csíkihegyek Általános Iskola 1118 Bp., Csíkihegyek utca 13-15. | 5alk/2500Ft 10alk/5000Ft | Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes | 246-8016 | |
| szept. 19. | csütörtök | 09.00-10.00 | Callanetics | Őrmezei Közösségi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8. | 1.300,- Ft/alk., vagy 8 x 1.250,- Ft/hó | Őrmezei Közösségi Ház | minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon | Az órát tartja: Tauzin Csilla |
| szept. 19. | csütörtök | 10.00-11.00 | Zumba Gold | Őrmezei Közösségi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8. | Kurzus díja: 6.000,- Ft/10 alk., vagy 1.000,- Ft/10 alk. | Őrmezei Közösségi Ház | minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon | Az órát tartja: Ferencz Szilvia |
| szept. 19. | csütörtök | 10.00-12.00 | Örömfestészet | Gazdagréti Közösségi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9. | 6.500,-/alkalom 25.000,-/5 alkalom | Gazdagréti Közösségi Ház | minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon | Örömfestészet |
| szept. 19. | csütörtök | 15.00-16.00 | 3-1-2 meridiántorna | Gazdagréti Közösségi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9. | ingyenes | Gazdagréti Közösségi Ház | minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon | Idős torna |
| szept. 19. | csütörtök | 15.00-16.30 | Német társalgási klub - 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 | |
| szept. 19. | csütörtök | 15.00-17.00 | Író-olvasó találkozó egy tea mellett - Jolla titkai - Vendégünk: Szabó Jolán író | Újbudai Szociális Szolgálat, Szent Imre-város Idősek Klubja, 1113 Bp., Bocskai út 43-45. | ingyenes | Polgár Tiborné USZOSZ | minden hétköznap 8.00-16.00 óra között a 06 1 789-3022 telefonszámon, vagy a polgar.tiborne @uszosz.ujbuda.hu e- mail címen | |

Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ
cím: 1112 Bp., Kérő u 3. | tel.: 372-4636 (ügyfélfogadás: minden hétköznap 9.00-14.00 óra között)

Keresse az Újbuda 60+ Programot a Facebookon is!

| Dátum | | A program kezdete és várható befejezése | A program megnevezése | Helyszín | Részvételi díj | Szervező személy/ szervezet neve | Elérhetőség/ információ | Megjegyzés |
|------------|-----------|---|---|--|--------------------------------------|--|--|--|
| szept. 19. | csütörtök | 15.00-17.00 | Képeslap készítés | Újbudai Szociális Szolgálat Gazdagréti Idősek Klubja 1118 Bp., Gazdagréti tér 1. | ingyenes | Geréb Gerda USZOSZ | minden hétköznap 8.00-16.00 óra között a 06 1 786-084 telefonszámon | |
| szept. 19. | csütörtök | 15.00-17.00 | Játssz velük! | Újbudai Szociális Szolgálat, Keveháza Idősek Klubja, 1119 Bp., Keveháza u. 6. | ingyenes | Szabó Imréné USZOSZ | minden hétköznap 8.00-16.00 óra között a 06 1 786-6325 telefonszámon | Ismerkedés felnőtt társas és kártyajátékokkal |
| szept. 19. | 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 |
| szept. 19. | csütörtök | 18.30-20.00 | Kényeztető jóga - feltöltődés testnek és léleknek | Albertfalvi Közösségi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47. | bérlet | Albertfalvi Közösségi Ház | minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-67-88 telefonszámon | |
| szept. 20. | péntek | 10.00-11.00 | 3-1-2 meridiántorna | Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3. | ingyenes | Szentes Rezső 60+ Program önkéntes | minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon | |
| szept. 20. | péntek | 10.00-11.00 | 3-1-2 meridiántorna | Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3. | ingyenes | Baloghné Gabi 60+ Program önkéntes | minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon | |
| szept. 20. | péntek | 10.00-11.00 | Zumba light | Gazdagréti Közösségi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9. | 6000,-/10 alkalom, 1000,-/10 alk. | Gazdagréti Közösségi Ház | minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon | latin mozgás |
| szept. 20. | péntek | 11.00-12.00 | 3-1-2 meridiántorna | Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3. | ingyenes | Szentes Rezső 60+ Program önkéntes | minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon | |

Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ
cím: 1112 Bp., Kérő u. 3. | tel.: 372-4636 (ügyfélfogadás: minden hétköznap 9.00-14.00 óra között)

Keresse az Újbuda 60+ Programot a Facebookon is!

| Dátum | | A program kezdete és várható befejezése | A program megnevezése | Helyszín | Részvételi díj | Szervező személy/ szervezet neve | Elérhetőség/ információ | Megjegyzés |
|------------|----------|---|---|---|---|------------------------------------|---|---|
| szept. 20. | péntek | 19.00-20.00 | Szóló Varieté 2019. Premier! "Gyere te nímánd, légy az enyém..." sanzón est Lukács Katica előadásában | Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8. | Belépés ingyenes, kötelező fogyasztással. | Őrmezei Községi Ház | minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon | Felhívjuk a tisztelt nagyérdemű szíves figyelmét, hogy a Kávézó férőhelyeinek száma erősen korlátozott, emiatt a részvétel kizárólag előzetes regisztrációval lehetséges! |
| szept. 21. | szombat | 8:10 | 60+ természetjárás Találkozó: 8:10, Nyugati p.u. a vonat végénél (ind. 8:21) | Pilis hegység, Piliscsév - Klastrompuszta - Kesztlőc - Dorog, Táv: 14 km, Szint: 300 m | ingyenes | Szászi Katalin (Műanyag SC) | 06 30 604-1490 | Előzetes jelentkezés szükséges! |
| szept. 21. | szombat | 07.45 | 60+ természetjárás Találkozó: 7:45, Batthyány tér HÉV (ind. 7:58) | Visegrádi hegység, Pilisszentlászló - Spartacus ösvény - Jenő kunyhó - Visegrád - Pilisszentlászló Táv: 12 km, íszint: 200 m | ingyenes | Méri Sándorné (CAOLA) | 06 30 549-8457 | Előzetes jelentkezés szükséges! |
| szept. 21. | szombat | 10.00-11.00 | A CSODASZARVAS MESÉJE a Holdfű Színház előadása | Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47. | 1000,- Ft/fő | Albertfalvi Községi Ház | minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-67-88 telefonszámon | |
| szept. 21. | szombat | 12.00-13.00 | 60+ Médiaműhely rádiósainak magazinműsora a Civil Rádióban ÚJ ADÁS | Civil Rádió FM.98.0 | | Újbuda 60+ Médiaműhely (Kéri Juli) | 06/30453 87 55 | |
| szept. 22. | vasárnap | 07.45 | 60+ természetjárás Találkozó: 7:45, Batthyány tér HÉV (ind. 7:58) | Pilis hegység, Dobogókő - Rám hegy - Rám szikla - Szakó nyereg - Dobogókő, Táv: 13 km, Szint: 400 m | ingyenes | Somóczi Szilvia (CAOLA) | 06 30 340-3490 | Előzetes jelentkezés szükséges (délután 16-19 óra között)! |

Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ

cím: 1112 Bp., Kérő u 3. | tel.: 372-4636 (ügyfélfogadás: minden hétköznap 9.00-14.00 óra között)

Keresse az Újbuda 60+ Programot a Facebookon is!

| Dátum | | A program kezdete és várható befejezése | A program megnevezése | Helyszín | Részvételi díj | Szervező személy/ szervezet neve | Elérhetőség/ információ | Megjegyzés |
|------------|----------|---|----------------------------|--|--------------------------------------|--|--|---|
| szept. 22. | vasárnap | 10.00-11.00 | Református Istentisztelet | Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8. | ingyenes | Őrmezői Református Misszió | 780-6083 | |
| szept. 22. | vasárnap | 11.30-13.00 | Hitéleti tevékenység | Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8. | ingyenes | Evangeliumi Barátság Vallási Egyesület | | |
| szept. 23. | hétfő | 09.00-10.00 | Hahota jóga | Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3. | ingyenes | Domján Ferenc 60+ Program önkéntes | minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon | |
| szept. 23. | hétfő | 09.00-10.30 | 60+ Ezüstkar | 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 | |
| szept. 23. | hétfő | 09.45-10.45 | 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 | Csoportfoglalkozás témák szerint pszichológus vezetésével |
| szept. 23. | hétfő | 10.00-11.00 | 3-1-2 meridiántorna | Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3. | ingyenes | Baloghné Gabi 60+ Program önkéntes | minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon | |
| szept. 23. | hétfő | 10.00-11.00 | 3-1-2 meridiántorna | Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3. | ingyenes | Sancz Klára Lujza 60+ Program önkéntes | minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon | |
| szept. 23. | hétfő | 10.00-11.00 | Zumba light | Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9. | 6000,-/10 alkalom, 1000,-/10 alk. | Gazdagréti Községi Ház | minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon | latin mozgás |
| szept. 23. | hétfő | 11.00-12.00 | Zumba light | Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9. | 6000,-/10 alkalom, 1000,-/10 alk. | Gazdagréti Községi Ház | minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon | latin mozgás |

Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ

cím: 1112 Bp., Kérő u. 3. | tel.: 372-4636 (ügyfélfogadás: minden hétköznap 9.00-14.00 óra között)

Keresse az Újbuda 60+ Programot a Facebookon is!

| Dátum | | A program kezdete és várható befejezése | A program megnevezése | Helyszín | Részvételi díj | Szervező személy/ szervezet neve | Elérhetőség/ információ | Megjegyzés |
|------------|-------|---|--|--|--------------------------------------|---|--|---|
| szept. 23. | hétfő | 11.30-12.00 | 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 | |
| szept. 23. | hétfő | 13.00-14.00 | Személyes gyógytorna tanácsadás | Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3. | ingyenes | | minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon | Előzetes jelentkezés szükséges! |
| szept. 23. | hétfő | 14.00-14.45 | Ízületi és gerinc torna | Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9. | 4400,-/4 alkalom 7400,-/8 alkalom | Gazdagréti Községi Ház | minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon | Izületi és gerinctorna Nagy Katalin szakoktatóval |
| szept. 23. | 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 | |
| szept. 23. | hétfő | 14.50-14.35 | Ízületi és gerinc torna | Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9. | 4400,-/4 alkalom 7400,-/8 alkalom | Gazdagréti Községi Ház | minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon | Izületi és gerinctorna Nagy Katalin szakoktatóval |
| szept. 23. | hétfő | 15.30-17.30 | Origami (papírhajtogatás) | Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3. | ingyenes | | minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon | Előzetes jelentkezéshez kötött! Jelentkezés: személyesen a Kérő utcai programközpontban szeptember 9-től |
| szept. 23. | hétfő | 16.00-18.00 | Útifilmvetítés: FLORIDA "a napfény állama" | Újbudai Szociális Szolgálat Gazdagréti Idősek Klubja 1118 Bp., Gazdagréti tér 1. | ingyenes | Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes | minden hétköznap 8.00-16.00 óra között a 786-6084 telefonszámon | |

Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ
cím: 1112 Bp., Kérő u 3. | tel.: 372-4636 (ügyfélfogadás: minden hétköznap 9.00-14.00 óra között)

Keresse az Újbuda 60+ Programot a Facebookon is!

| Dátum | | A program kezdete és várható befejezése | A program megnevezése | Helyszín | Részvételi díj | Szervező személy/ szervezet neve | Elérhetőség/ információ | Megjegyzés |
|------------|-------|---|---|--|--|--|---|---|
| szept. 23. | hétfő | 16.00-19.00 | Bridzs klub | Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9. | ingyenes | Gazdagréti Községi Ház | minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon | Új bridzs klub indul a kártya szerelmeseinek. |
| szept. 24. | kedd | 09.00-10.00 | Hahota jóga | Bikás park kék sportpálya melletti füves rész | ingyenes | Király Vilma 60+ Program önkéntes | 06 20 946-9793 | |
| szept. 24. | kedd | 09.00-10.00 | Hahota jóga | Bikás park kék sportpálya melletti füves rész | ingyenes | Király Vilma 60+ Program önkéntes | 06 20 946-9793 | |
| szept. 24. | kedd | 09.00-10.00 | Eszperantó - 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 | |
| szept. 24. | kedd | 09.00-10.00 | Izületi torna Horváth Péter tanár vezetésével | Gazdagrét-Csíkihegyek Általános Iskola 1118 Bp., Csíkihegyek utca 13-15. | 5alk/2500Ft 10alk/5000Ft | Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes | 246-8016 | |
| szept. 24. | kedd | 09.00-10.00 | Callanetics | Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8. | 1.300,- Ft/alk., vagy 8 x 1.250,- Ft/hó | Őrmezei Községi Ház | minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon | Az órát tartja: Tauzin Csilla |
| szept. 24. | kedd | 09.30-10.30 | Angol társalgási klub középhasadó | 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 | |
| szept. 24. | kedd | 10.00-11.00 | Zumba Gold | Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8. | Kurzus díja: 6.000,- Ft/10 alk., vagy 1.000,- Ft/10 alk. | Őrmezei Községi Ház | minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon | Az órát tartja: Ferencz Szilvia |
| szept. 24. | 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 | |

Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ

cím: 1112 Bp., Kérő u 3. | tel.: 372-4636 (ügyfélfogadás: minden hétköznap 9.00-14.00 óra között)

Keresse az Újbuda 60+ Programot a Facebookon is!

| Dátum | | A program kezdete és várható befejezése | A program megnevezése | Helyszín | Részvételi díj | Szervező személy/ szervezet neve | Elérhetőség/ információ | Megjegyzés |
|------------|--------|---|--|---|-----------------------------|--|---|---------------------------------------|
| szept. 24. | kedd | 10.45-11.45 | Angol társalgási klub kezdő szint | Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3. | ingyenes | Bujákiné Szántó Zsófia 60+ Program önkéntes | minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon | |
| szept. 24. | kedd | 12.00-15.00 | 60+ Kondi torna | Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47. | bérlet | Albertfalvi Községi Ház | minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-67-88 telefonszámon | H1: 12.00, H2: 13.00, H3: 14.00 |
| szept. 24. | 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 | |
| szept. 24. | kedd | 14.00-19.00 | Sakk Klub | Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9. | ingyenes | Gazdagréti Községi Ház | minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon | Sakk kedvelők klubja |
| szept. 24. | kedd | 16.00-19.00 | Kártya Klub | Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2. | Ingyenes | Kelenvölgyi Községi Ház | 424-5363 | |
| szept. 24. | kedd | 18.00-19.00 | Etele Helytörténeti Kör - Hogy el ne fújja mind a szél... - képes időutazás régi albertfalvi fotók segítségével | 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 | |
| szept. 25. | szerda | 09.00-10.00 | Izületi torna Horváth Péter tanár vezetésével | Gazdagrét-Csíkihegyek Általános Iskola 1118 Bp., Csíkihegyek utca 13-15. | 5alk/2500Ft 10alk/5000Ft | Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes | 246-8016 | |
| szept. 25. | 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 |

Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ

cím: 1112 Bp., Kérő u 3. | tel.: 372-4636 (ügyfélfogadás: minden hétköznap 9.00-14.00 óra között)

Keresse az Újbuda 60+ Programot a Facebookon is!

| Dátum | | A program kezdete és várható befejezése | A program megnevezése | Helyszín | Részvételi díj | Szervező személy/ szervezet neve | Elérhetőség/ információ | Megjegyzés |
|------------|--------|---|----------------------------------|--|--------------------------------------|---|---|---|
| szept. 25. | szerda | 09.30-10.30 | Német társalgási klub középszint | 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 | |
| szept. 25. | szerda | 09.30-10.30 | Német társalgás | Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3. | ingyenes | Szederjei Ágnes 60+ Program önkéntes | minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon | |
| szept. 25. | szerda | 10.00-11.00 | 3-1-2 meridiántorna | Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3. | ingyenes | Baloghné Gabi 60+ Program önkéntes | minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon | |
| szept. 25. | szerda | 11.00-12.00 | 3-1-2 meridiántorna | Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3. | ingyenes | Kovács Erika 60+ Program önkéntes | minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon | |
| szept. 25. | szerda | 11.30-13.00 | Hölgybalett | Albertfalvi Közösségi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47. | bérlet | Albertfalvi Közösségi Ház | minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-67-88 telefonszámon | |
| szept. 25. | szerda | 12.00-13.00 | Pilates | Gazdagréti Közösségi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9. | 6000,-/10 alkalom, 1000,-/10 alk. | Gazdagréti Közösségi Ház | minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon | Pilates szakképzett oktatóval |
| szept. 25. | szerda | 12.30-13.30 | Do-in jóga | Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3. | ingyenes | Császár Edina | minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon | |
| szept. 25. | szerda | 13.30-15.30 | Origami (papírhajtogatás) | Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3. | ingyenes | | minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon | Előzetes jelentkezéshez kötött! Jelentkezés: személyesen a Kérő utcai programközpontban szeptember 9-től |

Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ
cím: 1112 Bp., Kérő u 3. | tel.: 372-4636 (ügyfélfogadás: minden hétköznap 9.00-14.00 óra között)

Keresse az Újbuda 60+ Programot a Facebookon is!

| Dátum | | A program kezdete és várható befejezése | A program megnevezése | Helyszín | Részvételi díj | Szervező személy/ szervezet neve | Elérhetőség/ információ | Megjegyzés |
|------------|-----------|---|---|--|---|-------------------------------------|--|--|
| szept. 25. | szerda | 14.00-15.00 | "Balatonfelvidéki mozaikok" Mohácsi Lászlóné ismeretterjesztő előadása | Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3. | Részvételi díj nincs | Ezüstnet Egyesület Makszin Márta | | |
| szept. 25. | szerda | 14.00-15.00 | Ízületi és gerinc torna | Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9. | 4400,-/4 alkalom 7400,-/8 alkalom | Gazdagréti Községi Ház | minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon | Izületi és gerinctorna Nagy Katalin szakoktatóval |
| szept. 25. | szerda | 15.00-16.30 | Senior 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. |
| szept. 25. | 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 |
| szept. 26. | csütörtök | 09.00-10.00 | Eszperantó - középhaladó | 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 | |
| szept. 26. | csütörtök | 09.00-10.00 | Callanetics | Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8. | 1.300,- Ft/alk., vagy 8 x 1.250,- Ft/hó | Őrmezei Községi Ház | minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon | Az órát tartja: Tauzin Csilla |
| szept. 26. | csütörtök | 09.00-12.30 | 60+ Pilates torna | Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47. | bérlet | Albertfalvi Községi Ház | minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-67-88 telefonszámon | H1: 09.00, H2: 10.00, H2: 11.00, K: 12.15 |

Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ
cím: 1112 Bp., Kérő u 3. | tel.: 372-4636 (ügyfélfogadás: minden hétköznap 9.00-14.00 óra között)

Keresse az Újbuda 60+ Programot a Facebookon is!

| Dátum | | A program kezdete és várható befejezése | A program megnevezése | Helyszín | Részvételi díj | Szervező személy/ szervezet neve | Elérhetőség/ információ | Megjegyzés |
|------------|-----------|--|---|---|--|---|---|--|
| szept. 26. | csütörtök | 09.30 A program időtartama utazással, kényelmes sétával 2 óra hossza. | Könnyű séta Találkozó: 9.30-kor a FOGASKEREKŰ (60 vill.) végállomásánál /Városmajor/ Megközelíthető: 61-es és 56-os villamosokkal . /Széll Kálmán tértől a második megálló/ | Széchenyi Emlékmű és Kilátó megtekintése a Széchenyi hegyen | Részvételi díj nincs | Ezüstnet Egyesület Makszin Márta Farkas Ágnes | Farkas Ágnesnél ezüstnet.csillag@gmail.com címen, ill. minden hétköznap személyesen a Bölcső és Kérő utcai Újbudai Programközpontokban. | Maximális létszám kb. 30 fő Részvételi lehetőség: jelentkezési sorrend alapján visszaigazolással. |
| szept. 26. | csütörtök | 10.00-11.00 | Zumba Gold | Őrmezei Közösségi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8. | Kurzus díja: 6.000,- Ft/10 alk., vagy 1.000,- Ft/10 alk. | Őrmezei Közösségi Ház | minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon | Az órát tartja: Ferencz Szilvia |
| szept. 26. | csütörtök | 10.00-11.00 | Eszperantó - 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 | |
| szept. 26. | csütörtök | 10.00-12.00 | Interaktív túra a rádió és televíziótörténeti kiállítóhelyen. Rádiózás, televíziózás a hőkortól napjainkig. | MTVA látogatóközpont Bp., III. Kunigunda útja 64. | 1 200 Ft | Polgár Tiborné USZOSZ | minden hétköznap 8.00-16.00 óra között a 06 1 789-3022 telefonszámon, vagy a polgar.tiborne@uszosz.ujbuda.hu e-mail címen | Bejelentkezést szeptember 20-ig kérünk! |
| szept. 26. | csütörtök | 14.00-19.00 | Sakk Klub | Gazdagréti Közösségi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9. | ingyenes | Gazdagréti Közösségi Ház | minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon | Sakk kedvelők klubja |

Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ
cím: 1112 Bp., Kérő u 3. | tel.: 372-4636 (ügyfélfogadás: minden hétköznap 9.00-14.00 óra között)

Keresse az Újbuda 60+ Programot a Facebookon is!

| Dátum | | A program kezdete és várható befejezése | A program megnevezése | Helyszín | Részvételi díj | Szervező személy/ szervezet neve | Elérhetőség/ információ | Megjegyzés |
|------------|-----------|---|---|--|----------------|------------------------------------|--|---|
| szept. 26. | csütörtök | 15.00-16.00 | 3-1-2 meridiántorna | Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9. | ingyenes | Gazdagréti Községi Ház | minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon | Idős torna |
| szept. 26. | 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 | |
| szept. 26. | csütörtök | 15.00-17.00 | Játsz velük! | Újbudai Szociális Szolgálat, Keveháza Idősek Klubja, 1119 Bp., Keveháza u. 6. | ingyenes | Szabó Imréné USZOSZ | minden hétköznap 8.00-16.00 óra között a 06 1 786-6325 telefonszámon | Ismerkedés felnőtt társas és kártyajátékokkal |
| szept. 26. | csütörtök | 15.00-17.00 | Számítástechnika a mindennapokban (Szövegszerkesztésről röviden) | Újbudai Szociális Szolgálat Gazdagréti Idősek Klubja 1118 Bp., Gazdagréti tér 1. | ingyenes | Geréb Gerda USZOSZ | minden hétköznap 8.00-16.00 óra között a 06 1 786-084 telefonszámon | Előzetes regisztrációhoz kötött. |
| szept. 26. | csütörtök | 16.00 -18.00 | Filmklub: A százéves éves ember, aki kimászott az ablakon és eltűnt | Újbudai Szociális Szolgálat Demens Klub, 1119 Bp., Keveháza u. 6. | ingyenes | Nagy Ágnes USZOSZ | 06 70/492-0437 nagy.agnes@uszosz.ujbuda.hu | |
| szept. 26. | csütörtök | 18.30-20.00 | Kényeztető jóga - feltöltődés testnek és léleknek | Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47. | bérlet | Albertfalvi Községi Ház | minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-67-88 telefonszámon | |
| szept. 26. | csütörtök | 8.00-12.00 | Őstermelői Piac | Kelenvölgyi Községi Ház Kertje 1116 Bp., Kardhegy utca 2. | | | =H19:H228 | |
| szept. 27. | péntek | 10.00-11.00 | 3-1-2 meridiántorna | Újbudai Senior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3. | ingyenes | Szentes Rezső 60+ Program önkéntes | minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon | |
| szept. 27. | péntek | 10.00-11.00 | 3-1-2 meridiántorna | Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3. | ingyenes | Baloghné Gabi 60+ Program önkéntes | minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon | |

Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ

cím: 1112 Bp., Kérő u. 3. | tel.: 372-4636 (ügyfélfogadás: minden hétköznap 9.00-14.00 óra között)

Keresse az Újbuda 60+ Programot a Facebookon is!

| Dátum | | A program kezdete és várható befejezése | A program megnevezése | Helyszín | Részvételi díj | Szervező személy/ szervezet neve | Elérhetőség/ információ | Megjegyzés |
|------------|---------|---|---|--|-----------------------------------|------------------------------------|---|---|
| szept. 27. | péntek | 10.00-11.00 | Zumba light | Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9. | 6000,-/10 alkalom, 1000,-/10 alk. | Gazdagréti Községi Ház | minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon | latin mozgás |
| szept. 27. | 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 | |
| szept. 27. | péntek | 11.30-12.30 | Kiscsoportos hangfürdő | Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3. | ingyenes | | minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon | Előzetes jelentkezéshez kötött! Jelentkezés: személyesen a Kérő utcai programközpontban szeptember 23-tól |
| szept. 28. | szombat | 7:25 | 60+ természetjárás Találkozó: 7:25 Déli pu., gyógyszertár előtti buszmegálló (ind. 7:35) | Vértessomló, Birka csárda - Csákányos - Béla forrás - Szép Ilonka forrás - Vértessomló, Táv: 13 km, Szint: 200 m | ingyenes | Somóczy Szilvia (CAOLA) | 06 30 340-3490 | Előzetes jelentkezés szükséges (délután 16-19 óra között)! |
| szept. 28. | szombat | 7:30 | 60+ természetjárás Találkozó: 7:30, a Fogaskerekű városmajori végáll. | Budai hegység | ingyenes | Thaly Emese (Olajipari Tb.SE) | 227-4089 | Előzetes jelentkezés szükséges! |
| szept. 28. | szombat | 18.00-19.30 | "MÉG NYÍLNAK A VÖLGYBEN A KERTI VIRÁGOK..." - az AKH Opera- és Dalstúdió ünnepi koncertje az Idősek Világnapja alkalmából | Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47. | 700,- Ft/fő | Albertfalvi Községi Ház | minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-67-88 telefonszámon | |

Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ
cím: 1112 Bp., Kérő u 3. | tel.: 372-4636 (ügyfélfogadás: minden hétköznap 9.00-14.00 óra között)

Keresse az Újbuda 60+ Programot a Facebookon is!

| Dátum | | A program kezdete és várható befejezése | A program megnevezése | Helyszín | Részvételi díj | Szervező személy/ szervezet neve | Elérhetőség/ információ | Megjegyzés |
|------------|----------|---|--|--|--|--|---|--|
| szept. 28. | szombat | 18.00-20.00 | Operett és Zenés színház | Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9. | 1500 Ft/fő, GKH kártyával: 1000 Ft/fő | Gazdagréti Községi Ház | minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon | Nevető XX. Század előadás |
| szept. 28. | szombat | 19.00-22.00 | Nosztalgia Táncest Bakacsi Bélával | Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8. | Férőhelyet biztosítani, asztalt foglalni elővételben lehet! Jegyár: 1.500,- Ft | Őrmezei Községi Ház | minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon | Asztalfoglalás, jegyvásárlás hétfőtől péntekig 10-18 óráig, a közösségi házban |
| szept. 29. | vasárnap | 07.45 | 60+ természetjárás Találkozó: 7:45, Batthyány tér HÉV (ind. 7:58) | Pilis hegység, Pilisszentlászló - Sikáros - Király vgy. - Kolacskovszky forrás - Szőke forrás völgye - Dömös, Táv: 15 km, Szint: 300 m | ingyenes | Somóczi Szilvia (CAOLA) | 06 30 340-3490 | Előzetes jelentkezés szükséges (délután 16-19 óra között)! |
| szept. 29. | vasárnap | 10.00-11.00 | Református Istentisztelet | Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8. | ingyenes | Őrmezei Református Misszió | 780-6083 | |
| szept. 29. | vasárnap | 11.30-13.00 | Hitéleti tevékenység | Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8. | ingyenes | Evangéliumi Barátság Vallási Egyesület | | |
| szept. 30. | hétfő | 09.00-10.30 | 60+ Ezüstkar | 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 | |
| szept. 30. | hétfő | 09.45-10.45 | 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 | Csoportfoglalkozás témák szerint pszichológus vezetésével |
| szept. 30. | hétfő | 10.00-11.00 | 3-1-2 meridiántorna | Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3. | ingyenes | Baloghné Gabi 60+ Program önkéntes | minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon | |

Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ
cím: 1112 Bp., Kérő u 3. | tel.: 372-4636 (ügyfélfogadás: minden hétköznap 9.00-14.00 óra között)

Keresse az Újbuda 60+ Programot a Facebookon is!

| Dátum | | A program kezdete és várható befejezése | A program megnevezése | Helyszín | Részvételi díj | Szervező személy/ szervezet neve | Elérhetőség/ információ | Megjegyzés |
|------------|-------|---|--|--|-----------------------------------|--|---|---------------------------------|
| szept. 30. | hétfő | 10.00-11.00 | Zumba light | Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9. | 6000,-/10 alkalom, 1000,-/10 alk. | Gazdagréti Községi Ház | minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon | latin mozgás |
| szept. 30. | hétfő | 11.30-12.00 | 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 | |
| szept. 30. | hétfő | 13.00-14.00 | Személyes gyógytorna tanácsadás | Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3. | ingyenes | | minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon | Előzetes jelentkezés szükséges! |
| szept. 30. | 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 | |
| szept. 30. | hétfő | 16.00-18.00 | Útifilmvetítés: NEW YORK az USA legnagyobb városa | Újbudai Szociális Szolgálat Gazdagréti Idősek Klubja 1118 Bp., Gazdagréti tér 1. | ingyenes | Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes | minden hétköznap 8.00-16.00 óra között a 786-6084 telefonszámon | |
| szept. 30. | hétfő | 18.30-20.30 | NŐI SAROK: Színek és testalkatok- stílustanácsadás hölgyeknek Kádár-Németh Kinga Yurkov stílustanácsadóval | Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47. | ingyenes | Albertfalvi Községi Ház | minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-67-88 telefonszámon | |

Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ
cím: 1112 Bp., Kérő u 3. | tel.: 372-4636 (ügyfélfogadás: minden hétköznap 9.00-14.00 óra között)

Keresse az Újbuda 60+ Programot a Facebookon is!