



ÚJBUDA 60+ PROGRAM

2019. OKTÓBER havi programlista



Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	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 és Péntek 9.00-13.00 óra között: számítógéphasználat, internetezési lehetőség</p> <p>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</p>							
<p>A nagy érdeklődésre való tekintettel megismételjük a Gellért Szálló és Gyógyfürdő épületében szervezett Kulturális sétát 2019. október 21-22-én. Részletek: a Bölcső és Kérő utcai programközpontban illetve az idosbarat.ujbuda.hu honlapon.</p>							
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!
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!

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
okt. 01.	kedd	09.00-10.00	Hahota jóga	Bikás park kék sportpálya melletti füves rész	ingyenes	Király Vilma 60+ Program önkéntes	06 20 946-9793	
okt. 01.	kedd	09.00-10.00	Eszperantó kezdő nyelvtanfolyam	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	Még lehet jelentkezni!
okt. 01.	kedd	09.00-10.00	Callanetics	Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	1300 Ft/alk. vagy 8 x 1250 Ft/hó	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	Az órát tartja: Tauzin Csilla
okt. 01.	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	
okt. 01.	kedd	09.30-10.30	Angol társalgási klub középszintű	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Reid Augusztá 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
okt. 01.	kedd	10.00	Idősek Világnapja		ingyenes		minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Előzetes jelentkezéshez kötött. Jelentkezni személyesen lehet a Kérő utcai programközpontban
okt. 01.	kedd	10.00	A hónap alkotója: Csepeli Pálma (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	
okt. 01.	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

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
okt. 01.	kedd	10.45-11.45	Angol társalgási klub középszintű	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	
okt. 01.	kedd	11.00-12.00	Kezdő Zumba	Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	Kurzus díja: 6000 Ft/10 alk., vagy 60+ kártyával 1000 Ft/10alk.	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	Az órát tartja: Ferencz Szilvia
okt. 01.	kedd	14.00-16.00	60+Fotókör Így fotózunk mi c. kiállítása az Idősek Napja alkalmából. Megnyitja: Győrffyné Molnár Ilona igazgató Újbuda Önkormányzata	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes	Áment Zsóka, a 60+Fotókör vezetője	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
okt. 01.	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
okt. 01.	kedd	14:00-15:00	Idősek Napi ajándékműsor Bakacsi Bélával	Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	A belépés ingyenes, de előzetes regisztrációhoz kötött	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	Minden érdeklődőt szeretettel várunk!
okt. 01.	kedd	16.00-19.00	Kártya Klub	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	ingyenes	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	
okt. 01.	kedd	18.00-21.00	Albertfalvi Társasjáték 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
okt. 02.	szerda	07:00 Találkozó: 07.00 Stadionok VOLÁN pu. (ind. 7.15)	60+ természetjárás	Mátra-hegység, Mátraszentimre - Vöröskő kilátó - Ágasvár - Fallóskút - Mátrazentimre Táv: 15 km, Szint: 300	ingyenes	Somóczi Szilvia (CAOLA)	06 30 340-3490	Előzetes jelentkezés szükséges (délután 16-19 óra között)! jegy Gyöngyösig mindenkinek!
okt. 02.	szerda	07:30 Találkozó: 7.30, a Fogaskerekű városmajori végáll.	60+ természetjárás	Budai-hegység	ingyenes	Thaly Emese (Olajipari Tb.SE)	227-4089	Előzetes jelentkezés szükséges!
okt. 02.	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	
okt. 02.	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!
okt. 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	
okt. 02.	szerda	10.00-12.00	Örömfestészet	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	6.500 Ft/alkalom 25.000 Ft/5 alkalom	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Örömfestészet
okt. 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	

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
okt. 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	
okt. 02.	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
okt. 02.	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	
okt. 02.	szerda	13.00-14.00	Pilates kezdő	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
okt. 02.	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!
okt. 02.	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!
okt. 02.	szerda	14.00-15.00	Ízületi és gerinc torna	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	4400 Ft/4 alkalom 7400 Ft/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
okt. 02.	szerda	14.00-16.00	Pálinkásné Marika: Makrófotók kiállítása. Megnyitja: Dr. Hoffmann Tamás Újbuda polgármestere	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Áment Zsóka, a 60+Fotókör vezetője	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
okt. 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 nyugdíjasok részére
okt. 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
okt. 03.	csütörtök	08.00-12.00	Őstermelői Piac	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.			424-5363	
okt. 03.	csütörtök	09.00-10.00	Hahota jóga	Bikás park kék sportpálya melletti füves rész	ingyenes	Király Vilma 60+ Program önkéntes	06 20 946-9793	
okt. 03.	csütörtök	09.00-10.00	Callanetics	Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	1300 Ft/alk. vagy 8 x 1250 Ft/hó	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	Az órát tartja: Tauzin Csilla
okt. 03.	csütörtök	10.00-11.00	Zumba Gold	Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	Kurzus díja: 6000 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
okt. 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

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
okt. 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
okt. 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 összejövele
okt. 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
okt. 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	
okt. 04.	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	
okt. 04.	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
okt. 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	
okt. 04.	péntek	16.00	100. jubileumi 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

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
okt. 04.	péntek	18.00	A HÓNAP MŰVÉSEI "SZÓ KÉP" Dr. Tóth Károly fotós /60+ Fotókör/ és Kerti Károly György alkotóművész közös 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 30-ig nyitvatartási időben.
okt. 05.	szombat	08:45 Találkozó: 8.45 Nyugati p.u. pénztárak (ind. 9.07)	60+ természetjárás	Börzsöny-hegység, Királyrét - Béla rét - Madaras fa - Nógrád (vár) Táv: 8 km, Szint: 150 m	ingyenes	Hattyár Zsuzsa (CAOLA)	06 30 352-2694	Előzetes jelentkezés szükséges! nyugdíjas jegy a kisvonatra mindenkinek 500 Ft
okt. 05.	szombat	10.00-18.00	Ezerjő Fesztivál	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	
okt. 05.	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	
okt. 06.	vasárnap	07:55 Találkozó: 7.55, Nyugati p.u., a vonat végénél (ind. 8.07)	60+ természetjárás	Börzsöny-hegység, Királyrét - Kisinóc - Érsektisztás - Kisirtáspuszta - Nagybörzsöny Táv: 14 km, Szint: 250 m	ingyenes	Somóczi Szilvia (CAOLA)	06 30 340-3490	Előzetes jelentkezés szükséges (délután 16-19 óra között)!
okt. 06.	vasárnap	10.00-11.00	Református Istentisztelet	Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	ingyenes	Őrmezői Református Misszió	780-6083	
okt. 06.	vasárnap	11.30-13.00	Hitéleti tevékenység	Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	ingyenes	Evangéliumi Barátság Vallási Egyesület		

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
okt. 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	
okt. 07.	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
okt. 07.	hétfő	10.00 Találkozó: 10.00 Budafok, 47-es villamos végállomás	60+ városismereti séta Újbuda határán 6. séta		ingyenes	Domoszlai Erzsébet 60+ Program önkéntes	Előzetes jelentkezés szükséges a domoszlai.erzsebet@gmail.com címen	Táv: ca. 6 km Kényelmes túra cipő szükséges A program 14 óráig tart
okt. 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
okt. 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	
okt. 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	
okt. 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
okt. 07.	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!

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
okt. 07.	hétfő	14.00-14.45	Ízületi és gerinc torna	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	4400 Ft/4 alkalom 7400 Ft/8 alkalom	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Izületi és gerinctorna Nagy Katalin szakoktatóval
okt. 07.	hétfő	14.00-16.00	Őrmezei Szomszédsági Önkéntesek	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes	Susztérné Pető Judit 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
okt. 07.	hétfő	14.50-15.35	Ízületi és gerinc torna	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	4400 Ft/4 alkalom 7400 Ft/8 alkalom	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Izületi és gerinctorna Nagy Katalin szakoktatóval
okt. 07.	hétfő	15.00-17.00	Útifilmvetítés: USA ROUTE 66 a híres amerikai országút	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	
okt. 07.	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.
okt. 08.	kedd	09.00-10.00	Eszperantó kezdő nyelvtanfolyam	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	Még lehet jelentkezni!
okt. 08.	kedd	09.00-10.00	Hahota jóga	Bikás park kék sportpálya melletti füves rész	ingyenes	Király Vilma 60+ Program önkéntes	06 20 946-9793	
okt. 08.	kedd	09.00-10.00	Callanetics	Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	1300 Ft/alk. vagy 8 x 1250 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
okt. 08.	kedd	09.30-10.30	Angol társalgási klub középszintű	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	
okt. 08.	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.
okt. 08.	kedd	10.00-11.00	Zumba Gold	Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	Kurzus díja: 6000 Ft/10 alk., vagy 1000 Ft/10 alk.	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	Az órát tartja: Ferencz Szilvia
okt. 08.	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	
okt. 08.	kedd	11.00-12.00	Kezdő Zumba	Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	Kurzus díja: 6000 Ft/10 alk., vagy 60+ kártyával 1000 Ft/10alk.	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	Az órát tartja: Ferencz Szilvia
okt. 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
okt. 08.	kedd	16.00-19.00	Kártya Klub	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	ingyenes	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	

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
okt. 09.	szerda	07:30 Találkozó: 7.30, Fogaskerekű városmajori végáll.	60+ természetjárás	Budai-hegység	ingyenes	Thaly Emese (Olajipari Tb.SE)	227-4089	Előzetes jelentkezés szükséges!
okt. 09.	szerda	07:45 Találkozó: 7.45 Déli p.u. (ind. 8 óra)	60+ természetjárás	Tihanyi félsziget, Tihanyi rév - Újlaki templomrom - Gejzír mező - tanösvény - Gubicsa tető - Belső tó - Aranyház - Tihany Táv: 14 km, Szint: 300 m	ingyenes	Somóczi Szilvia (CAOLA)	06 30 340-3490	Előzetes jelentkezés szükséges (délután 16-19 óra között)!
okt. 09.	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	
okt. 09.	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	
okt. 09.	szerda	10.00-12.00	Kézimunkázók Klubja	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
okt. 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	
okt. 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

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
okt. 09.	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	
okt. 09.	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	
okt. 09.	szerda	13.00-14.00	Pilates kezdő	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
okt. 09.	szerda	14.00-15.00	Ízületi és gerinc torna	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	4400 Ft/4 alkalom 7400 Ft/8 alkalom	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Izületi és gerinctorna Nagy Katalin szakoktatóval
okt. 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
okt. 09.	szerda	18.00-20.00	Női Sarok: A nő és a hölgy a viselkedéskultúra tükrében, vendég: Görög Ibolya protokollszakértő	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	Regisztrálni kötelező a balogh.zsuzsanna@ujbuda.hu címen!
okt. 10.	csütörtök	08.00-12.00	Őstermelői Piac	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.			424-5363	
okt. 10.	csütörtök	09.00-10.00	Hahota jóga	Bikás park kék sportpálya melletti füves rész	ingyenes	Király Vilma 60+ Program önkéntes	06 20 946-9793	
okt. 10.	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	

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
okt. 10.	csütörtök	09.00-10.00	Callanetics	Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	1300 Ft/alk. vagy 8 x 1250 Ft/hó	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	Az órát tartja: Tauzin Csilla
okt. 10.	csütörtök	10.00-11.00	Zumba Gold	Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	Kurzus díja: 6000 Ft/10 alk., vagy 1000 Ft/10 alk.	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	Az órát tartja: Ferencz Szilvia
okt. 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
okt. 10.	csütörtök	16.00- 18.00	Horgász Klub	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	A Kelenvölgyi Kék-tő (HITEKA Horgász Egyesület) horgászainak összejövétele
okt. 11.	péntek	19:00	Mini Pódium PADAM - KÁRÁSZ ESZTER sanzonestje Edit Piaf emlékére	Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	Jegyár: 2000 Ft	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	Minden érdeklődőt szeretettel várunk!
okt. 11.	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
okt. 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	

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
okt. 11.	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	
okt. 11.	péntek	10:00-11:30 Találkozó: 09:45 a Templom főbejárata előtt. 1112 Budapest, Gazdagréti út 14.	Gazdagréti Szent Angyalok templom látogatása		Részvételi díj 200 Ft adomány	Ezüstnet Egyesület Galyó János	Farkas Áginnál ezustnet.csillag@gmail.com email címen, ill. személyesen a Bölcső és Kérő utcai Programközpontokban.	Megközelítés: 154-es autóbusz Alléától vagy a Kelenföldi pultól az örmezei oldalon. vagy 150-es - 53-as busszal Budaörsi úton a Sasadiútig, majd átszállva a 139-es autóbuszra.
okt. 11.	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
okt. 11.	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	
okt. 11.	péntek	18.00- 20.00	Radácsi György kiáll.	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	
okt. 12.	szombat	07:40 Találkozó: 7.40 Déli p.u. (ind. 8 óra Székesfehérvár felé)	60+ természetjárás	Velencei-hegység, Sukoró Kiserdő - Csöpögös vgy. - Polák h. - Bodza vgy. - Kövecses h. - Bence h. - Velence Táv: 12 km, Szint: 250 m	ingyenes	Bálint Attila (Műanyag SC)	06 20 430-3396	Előzetes jelentkezés szükséges! jegy: Velencéig gyorsvonati pótjegy!

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
okt. 12.	szombat	07:45 Találkozó: 7.45 Batthyány tér HÉV (ind. 7.58)	60+ természetjárás	Pilis-hegység, Dobogókő - Zsivány sziklák -Joci forrás - Ördöglyuk barlang - Hármasforrás vgy. - Pilisszentkereszt, Táv: 10 km, Szint: 100 m	ingyenes	Méri Sándorné (CAOLA)	06 30 549-8457	Előzetes jelentkezés szükséges!
okt. 13.	vasárnap	07:45 Találkozó: 7.45 Batthyány tér HÉV (ind. 7.58)	60+ természetjárás	Pilis-hegység, Pilisszentkereszt - Tölgyikrek - Lajosforrás - Kő hegy - Izbég Táv: 14 km, Szint: 300 m	ingyenes	Somóczi Szilvia (CAOLA)	06 30 340-3490	Előzetes jelentkezés szükséges (délután 16-19 óra között)!
okt. 13.	vasárnap	10.00-11.00	Református Istentisztelet	Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	ingyenes	Őrmezői Református Misszió	780-6083	
okt. 13.	vasárnap	11.30-13.00	Hitéleti tevékenység	Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	ingyenes	Evangéliumi Barátság Vallási Egyesület		
okt. 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	
okt. 14.	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
okt. 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
okt. 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	

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
okt. 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	
okt. 14.	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
okt. 14.	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!
okt. 14.	hétfő	14.00-14.45	Ízületi és gerinc torna	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	4400 Ft/4 alkalom 7400 Ft/8 alkalom	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Izületi és gerinctorna Nagy Katalin szakoktatóval
okt. 14.	hétfő	14.50-14.35	Ízületi és gerinc torna	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	4400 Ft/4 alkalom 7400 Ft/8 alkalom	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Izületi és gerinctorna Nagy Katalin szakoktatóval
okt. 14.	hétfő	15.00-17.00	Útifilmvetítés: Egyesült Államok látnivalói	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	
okt. 14.	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
okt. 14.	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 október 8-tól
okt. 14.	hétfő	18.15-20.00	Kertbarát Kör	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	
okt. 14.	hétfő	19.00-20.00	Átiratok- Oravecz György zongoraművész koncertje	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	
okt. 15.	kedd	09.00-10.00	Eszperantó kezdő nyelvtanfolyam ÚJ!	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	Még lehet jelentkezni!
okt. 15.	kedd	09.00-10.00	Hahota jóga	Bikás park kék sportpálya melletti füves rész	ingyenes	Király Vilma 60+ Program önkéntes	06 20 946-9793	
okt. 15.	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	
okt. 15.	kedd	09.00-10.00	Callanetics	Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	1300 Ft/alk. vagy 8 x 1250 Ft/hó	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	Az órát tartja: Tauzin Csilla
okt. 15.	kedd	09.30-10.30	Angol társalgási klub középszintű	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Reid Augusztá 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
okt. 15.	kedd	10.00-11.00	Zumba Gold	Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	Kurzus díja: 6000 Ft/10 alk., vagy 1000 Ft/10 alk.	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	Az órát tartja: Ferencz Szilvia
okt. 15.	kedd	10.45-11.45	Angol társalgási klub középszintű	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	
okt. 15.	kedd	11.00-12.00	Kezdő Zumba	Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	Kurzus díja: 6000 Ft/10 alk., vagy 60+ kártyával 1000 Ft/10alk.	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	Az órát tartja: Ferencz Szilvia
okt. 15.	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
okt. 15.	kedd	16.00-19.00	Kártya Klub	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	ingyenes	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	
okt. 16.	szerda	14:00	Duna-Ipoly Nemzeti Park ismeretterjesztő előadás	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes	Kremnicsán János Duna-Ipoly Nemzeti Park	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
okt. 16.	szerda	07:30 Találkozó: 7.30 Fogaskerekű városmajori végáll.	60+ természetjárás	Budai-hegység	ingyenes	Thaly Emese (Olajipari Tb.SE)	227-4089	Előzetes jelentkezés szükséges!
okt. 16.	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	

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
okt. 16.	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!
okt. 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	
okt. 16.	szerda	10.00-12.00	Örömfestészet	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	6.500 Ft/alkalom 25.000 Ft/5 alkalom	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Örömfestészet
okt. 16.	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	
okt. 16.	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	
okt. 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
okt. 16.	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	
okt. 16.	szerda	13.00-14.00	Pilates kezdő	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

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
okt. 16.	szerda	14.00-15.00	Ízületi és gerinc torna	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	4400 Ft/4 alkalom 7400 Ft/8 alkalom	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Izületi és gerinctorna Nagy Katalin szakoktatóval
okt. 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
okt. 17.	csütörtök	08.00-12.00	Őstermelői Piac	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.			424-5363	
okt. 17.	csütörtök	09.00-10.00	Hahota jóga	Bikás park kék sportpálya melletti füves rész	ingyenes	Király Vilma 60+ Program önkéntes	06 20 946-9793	
okt. 17.	csütörtök	09.00-10.00	Hahota jóga	Bikás park kék sportpálya melletti füves rész	ingyenes	Király Vilma 60+ Program önkéntes	06 20 946-9793	
okt. 17.	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	
okt. 17.	csütörtök	09.00-10.00	Callanetics	Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	1300 Ft/alk. vagy 8 x 1250 Ft/hó	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	Az órát tartja: Tauzin Csilla
okt. 17.	csütörtök	10.00-11.00	Zumba Gold	Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	Kurzus díja: 6000 Ft/10 alk., vagy 1000 Ft/10 alk.	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	Az órát tartja: Ferencz Szilvia
okt. 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

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
okt. 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
okt. 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 összejövétele
okt. 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
okt. 18.	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	
okt. 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	
okt. 18.	péntek	11.00-12.00	Callanetics	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	1300 Ft	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	Foglalkozásvezető: Nagné Tauszin Csilla
okt. 18.	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	
okt. 18.	péntek	18.00	Molnár József festőművész kiállítása	Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	Belépés ingyenes	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	Megtekinthető: november 19-ig, nyitvatartási időben.
okt. 18.	péntek	18.00-20.00	Filmklub	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	A Triptichon című film megtekintése

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
okt. 19.	szombat	09:00 Találkozó: 9.00 Széll Kálmán tér, 21-es busz	60+ természetjárás	Budai-hegység, Magas kőfejtő és környéke Táv: 6-8 km, Szint: 100 m	ingyenes	Soltész Ferencné (CAOLA)	06 70 572-0184	Előzetes jelentkezés szükséges!
okt. 19.	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	
okt. 19.	szombat	17.00-19.00	A fény udvara - Tornyai Tibor festőművész kiállításának megnyitója a Festészet Napja alkalmából	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	
okt. 20.	vasárnap	07:00 Találkozó: 07:00 Déli pu. (ind. 7.20)	60+ természetjárás	Vértess-hegység, Kőhányáspusztá - Csáki várrom - Széles út - Oroszlány Táv: 15 km, Szint: 200 m	ingyenes	Kiss Robin (Műanyag SC)	06 30 978-7793	Előzetes jelentkezés szükséges! jegy: Tatabányaig
okt. 20.	vasárnap	07:55 Találkozó: 7.55 Nyugati p.u. a vonat vége (ind. 8.07)	60+ természetjárás	Börzsöny-hegység, Kismaros - Morgó patak vgy. - Száraz fák - Törökmező - Zebegény Táv: 12 km, Szint: 300 m	ingyenes	Somóczi Szilvia (CAOLA)	06 30 340-3490	Előzetes jelentkezés szükséges (délután 16-19 óra között)!
okt. 20.	vasárnap	10.00-11.00	Református Istentisztelet	Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	ingyenes	Őrmezői Református Misszió	780-6083	
okt. 20.	vasárnap	11.30-13.00	Hitéleti tevékenység	Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	ingyenes	Evangeliumi Barátság Vallási Egyesület		

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
okt. 21.	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	
okt. 21.	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
okt. 21.	hétfő	10.00 Találkozó: 10.00 helyszín szervezés alatt	60+ városismereti séta Újbuda határán 7. séta		ingyenes	Domoszlai Erzsébet 60+ Program önkéntes	domoszlai.erzsebet@gmail.com	Táv: ca. 6 km Kényelmes túra cipő szükséges A program 14 óráig tart
okt. 21.	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
okt. 21.	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	
okt. 21.	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	
okt. 21.	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
okt. 21.	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!

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
okt. 21.	hétfő	14.00-14.45	Ízületi és gerinc torna	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	4400 Ft/4 alkalom 7400 Ft/8 alkalom	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Izületi és gerinctorna Nagy Katalin szakoktatóval
okt. 21.	hétfő	14.50-14.35	Ízületi és gerinc torna	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	4400 Ft/4 alkalom 7400 Ft/8 alkalom	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Izületi és gerinctorna Nagy Katalin szakoktatóval
okt. 21.	hétfő	15.00-17.00	Útfilmvetítés: KUBA a Karib tenger gyöngyszeme	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	
okt. 21.	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.
okt. 21.	hétfő	18.00-19.00	Cukrászda: sütemény & irodalom, terítéken Babits Mihály költészete és a húsos palacsinta	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	
okt. 22.	kedd	09.00-10.00	Hahota jóga	Bikás park kék sportpálya melletti füves rész	ingyenes	Király Vilma 60+ Program önkéntes	06 20 946-9793	
okt. 22.	kedd	09.00-10.00	Hahota jóga	Bikás park kék sportpálya melletti füves rész	ingyenes	Király Vilma 60+ Program önkéntes	06 20 946-9793	
okt. 22.	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
okt. 22.	kedd	09.00-10.00	Callanetics	Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	1300 Ft/alk. vagy 8 x 1250 Ft/hó	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	Az órát tartja: Tauzin Csilla
okt. 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	
okt. 22.	kedd	10.00-11.00	Zumba Gold	Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	Kurzus díja: 6000 Ft/10 alk., vagy 1000 Ft/10 alk.	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	Az órát tartja: Ferencz Szilvia
okt. 22.	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	
okt. 22.	kedd	11.00-12.00	Kezdő Zumba	Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	Kurzus díja: 6000 Ft/10 alk., vagy 60+ kártyával 1000 Ft/10alk.	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	Az órát tartja: Ferencz Szilvia
okt. 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
okt. 22.	kedd	16.00-19.00	Kártya Klub	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	ingyenes	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	
okt. 24.	csütörtök	08.00-12.00	Őstermelői Piac	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.			424-5363	
okt. 24.	csütörtök	09.00-10.00	Callanetics	Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	1300 Ft/alk. vagy 8 x 1250 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
okt. 24.	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	
okt. 24.	csütörtök	10.00-11.00	Zumba Gold	Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	Kurzus díja: 6000 Ft/10 alk., vagy 1000 Ft/10 alk.	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	Az órát tartja: Ferencz Szilvia
okt. 24.	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
okt. 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 telefonszámon	Idős torna
okt. 24.	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.
okt. 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
okt. 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	
okt. 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	

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
okt. 25.	péntek	10.00-14.00	Újbudai Szenior Ki Mit Tud? vetélkedő - zenei elődöntők	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	
okt. 25.	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
okt. 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	
okt. 25.	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 október 14-től
okt. 26.	szombat	09:20 Találkozó: 9.20, Kolosy tér 65-ös busz (ind. 9.28)	60+ természetjárás	Budai-hegység, Fenyőgyöngye - Hármashatárhegy - Határ nyereg - Kecse hegy - Árpád kilátó - Fenyőgyöngye Táv: 7 km, Szint: 300 m	ingyenes	Tatár Loránd (Műanyag SC)	06 20 303-9774	Előzetes jelentkezés szükséges!
okt. 26.	szombat	18.00-19.30	"Szabadság, szerelem!" - az AKH Opera- és Dalstúdiójának koncertje	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	
okt. 26.	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	Anna bál

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	Résztvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
okt. 26.	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 községi házban
okt. 27.	vasárnap	07:45 Találkozó: 7.45 Batthyány tér HÉV (ind. 7.58)	60+ természetjárás	Pilis-hegység, Dobogókő - Két bükfá nyereg - Pilis tető (kilátó) - Csobánka Táv: 14 km, Szint: 250 m	ingyenes	Somóczi Szilvia (CAOLA)	06 30 340-3490	Előzetes jelentkezés szükséges (délután 16-19 óra között)!
okt. 27.	vasárnap	10.00-11.00	Református Istentisztelet	Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	ingyenes	Őrmezei Református Misszió	780-6083	
okt. 27.	vasárnap	11.30-13.00	Hitéleti tevékenység	Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	ingyenes	Evangeliumi Barátság Vallási Egyesület		
okt. 28.	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
okt. 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 246-5253 telefonszámon	latin mozgás
okt. 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	
okt. 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

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
okt. 28.	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!
okt. 28.	hétfő	14.00-14.45	Ízületi és gerinc torna	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	4400 Ft/4 alkalom 7400 Ft/8 alkalom	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Izületi és gerinctorna Nagy Katalin szakoktatóval
okt. 28.	hétfő	14.50-14.35	Ízületi és gerinc torna	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	4400 Ft/4 alkalom 7400 Ft/8 alkalom	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Izületi és gerinctorna Nagy Katalin szakoktatóval
okt. 28.	hétfő	15.45-17.45	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 október 21-től
okt. 28.	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 bridsz klub indul a kártya szerelmeseinek.
okt. 29.	kedd	09.00-10.00	Callanetics	Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	1300 Ft/alk. vagy 8 x 1250 Ft/hó	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	Az órát tartja: Tauzin Csilla
okt. 29.	kedd	10.00-11.00	Zumba Gold	Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	Kurzus díja: 6000 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

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
okt. 29.	kedd	11.00-12.00	Kezdő Zumba	Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	Kurzus díja: 6000 Ft/10 alk., vagy 60+ kártyával 1000 Ft/10alk.	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	Az órát tartja: Ferencz Szilvia
okt. 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
okt. 29.	kedd	18.00-19.00	Etele Helytörténeti Kör: Mahunka munkássága - dr. Tóth Sándor prof. 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	
okt. 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!
okt. 30.	szerda	08:30 Találkozó: 8.30 Batthyány tér HÉV (ind. 8.38)	60+ természetjárás	Pilis-hegység, Budakalász - Kevély nyereg - Egri vár - Teve szikla - Pilisborosjenő Táv: 13 km, Szint: 200 m	ingyenes	Somóczi Szilvia (CAOLA)	06 30 340-3490	Előzetes jelentkezés szükséges (délután 16-19 óra között)!
okt. 30.	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!

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
okt. 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	
okt. 30.	szerda	10.00-12.00	Örömfestészet	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	6.500 Ft/alkalom 25.000 Ft/5 alkalom	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Örömfestészet
okt. 30.	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	
okt. 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
okt. 30.	szerda	13.00-14.00	Pilates kezdő	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
okt. 30.	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 október 21-től
okt. 30.	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!

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
okt. 30.	szerda	14.00-15.00	Ízületi és gerinc torna	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	4400 Ft/4 alkalom 7400 Ft/8 alkalom	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Izületi és gerinctorna Nagy Katalin szakoktatóval
okt. 30.	szerda	14:00-15:00	"Tóketerebes, Tolcsva, Mád" nevezetességei Ismeretterjesztő előadás.	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes	Ezüstnet Egyesület Makszin Mátyásné	Farkas Áginnál ezustnet.csillag@ gmail.com email címen,	
okt. 31.	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
okt. 31.	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

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!