



## ÚJBUDA 60+ PROGRAM 2020. FEBRUÁR havi programlista



Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
<p><b>Számítógép- és internethasználat, valamint számítógép és okoseszközök (okostelefon, tablet) kezelésével kapcsolatos segítségnyújtás</b></p> <p><b>Újbudai Önkéntes Koordináció és Módszertani Központ (1112 Bp., Kérő utca 3.):</b> Szerda és Péntek 9.00-13.00 óra között: számítógéphasználat, internetezési lehetőség</p> <p><b>Újbudai Senior Programközpont (1117 Bp., Bölcső utca 3.):</b> Kedd 8.00-12.00 óra között: számítógépek használata, internetezési lehetőség segítségével Csütörtök 8.00-12.00 óra között: számítógépek használata, internetezési lehetőség, saját lappal és okoseszközzel (táblagép/tablet és okostelefon) kapcsolatos segítségnyújtás</p>							
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 Senior 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	Előzetes jelentkezés szükséges!
febr. 01.	szombat 08:30 Találkozó: Széll Kálmán tér, 61-es vill.	60+ természetjárás	Budai-hegység, Húvösvölgy – Nyéki hegy – Határnyereg – Újlaki hegy – Virágos nyereg – Solymári vár - Solymár Táv: 11 km Szint: 350 m	ingyenes	Joó Ferenc (Múanyag SC)	06 20 414-1621	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
febr. 02.	vasárnap	09:15 Találkozó: Széll Kálmán tér, 61-es vill. megállója	60+ természetjárás	Budai-hegység, gyalgtúra az időjárásnak megfelelően, a helyszínen megbeszélve Táv: 10-12 km	ingyenes	Somóczi Szilvia (CAOLA)	06 30 340-3490	Előzetes jelentkezés szükséges (délután 16-19 óra között)!
febr. 02.	vasárnap	10.00-11.00	Református Istentisztelet	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	ingyenes	Őrmezei Református Misszió	780-6083	
febr. 02.	vasárnap	11.30-13.00	Evangéliumi istentisztelet	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	ingyenes	Evangéliumi Barátság Vallási Egyesület		
febr. 03.	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	
febr. 03.	hétfő	09.45-10.45	Problémamegbeszélő Csoport Téma: Motiváció 2.	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
febr. 03.	hétfő	10.00	A hónap alkotója: dr. Tóth Károly (Balatoni fotók)	Albertfalvi Közösségi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Közösségi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-67-88 telefonszámon	A tárlat február 28-ig látogatható a Kávézóban!
febr. 03.	hétfő	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
febr. 03.	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
febr. 03.	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	
febr. 03.	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
febr. 03.	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	
febr. 03.	hétfő	13.00-14.00	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	Egyéni tanácsadás szakember vezetésével. Előzetes jelentkezés szükséges!
febr. 03.	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
febr. 03.	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
febr. 03.	hétfő	15.00	Rejtvényfejtő Klub	Polgármesteri Hivatal külön helyiségében (Bocskai út 39-41. I. emelet 114. terem)			Gabonyi Erika 06 1 372-3482	

**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
febr. 03.	hétfő	15:00-17:00	Útifilmvetítés: Jordánia az emberi civilizáció egyik bölcsejeként és a szentföld felbecsülhetetlen műemlékei	Újbudai Szociális Szolgálat Gazdagréti Idősek Klubja 1118 Bp., Gazdagréti tér 1.	ingyenes	Valentin Ferencné Újbuda 60+ önkéntes	786-6084	
febr. 03.	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	Bridzs klub indul a kártya szerelmeseinek.
febr. 03.	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	
febr. 04.	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
febr. 04.	kedd	09.00-10.00	Hahota jóga	Bikás park kék sportpálya melletti füves rész	ingyenes	Király Vilma 60+ Program önkéntes	06 20 946-9793	
febr. 04.	kedd	09:00-10:00	Relaxációs tanfolyam a kisteremben	Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	Nyugdíjas jegy: 1500 Ft/alkalom, 4 alkalmas bérlettel: 1200 Ft/alkalom	Őrmezei Községi Ház	A tanfolyamra előzetes bejelentkezés szükséges. Tel.: 70 466-2229 E-mail: info@nillustao.hu	Az órát tartja: Nemes Orsolya
febr. 04.	kedd	09:00-10:00	Izületi torna Horváth Péter tanár vezetésével	Gazdagrét-Csíkihegyek Általános Iskola 1118 Bp., Csíkihegyek u. 13-15.	5 alk/2500Ft 10 alk/5000Ft	Valentin Ferencné Újbuda 60+ 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
febr. 04.	kedd	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
febr. 04.	kedd	10.00-11.00	Női tánckör a kisteremben	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	Részvételi díj: 1.400,- Ft / alkalom, vagy 8 alkalmas bérlettel 1.100,- Ft/ alkalom	Őrmezei Közösségi Ház	A tanfolyamra előzetes bejelentkezés szükséges. Tel.: 70/466-2229 E-mail: info@nillustao.hu	Az órát tartja: Nemes Orsolya
febr. 04.	kedd	10.00-12.30	Tarokk kártyaklub	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes	Simon József önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
febr. 04.	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	
febr. 04.	kedd	14.00 -16.15.	Marton Lici: Az én világgépem c. kiállítás	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes	Áment Zsóka, a 60+Fotóköri vezetője	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	A kiállítást Takács Márta, az Ezüstnet elnöke nyitja meg Közreműködik az Újbuda Ezüstkar Békés Gyöngyi vezetésével, Földházi Pál citerán játszik
febr. 04.	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

**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
febr. 04.	kedd	15.00-18.00	Süti klub	Újbudai Szociális Szolgálat Kenderes Idősek Klubja 1116 Bp., Kenderes u. 4.	ingyenes	Takácsné Török Borbála gondozónő	Minden hétköznap 8.00-16.00 óra között a 06 1 789-2055, 06 70 4920-397 telefonszámon	Kitaláljuk, megsütjük, megesszük!
febr. 04.	kedd	16.00-19.00	Kártya Klub	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	ingyenes	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	
febr. 04.	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	
febr. 05.	szerda	07:30 Találkozó: Fogaskerekű városmajori végáll.	60+ természetjárás	Budai-hegység	ingyenes	Thaly Emese (Olajipari Tb.SE)	227-4089	Előzetes jelentkezés szükséges!
febr. 05.	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	
febr. 05.	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!
febr. 05.	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	
febr. 05.	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	

**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
febr. 05.	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	
febr. 05.	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
febr. 05.	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	
febr. 05.	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!
febr. 05.	szerda	14.00-15.00	Új! Táncklub	Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	Részvételi díj: 1.500,- Ft / alkalom 5.000,- Ft / 4 alkalmas bérlet	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	Az órát tartja: Szalay Attila
febr. 05.	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
febr. 05.	szerda	14.00-15.00	Ismeretterjesztő előadás 2019. évi túraélmények	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bpest, Kérő u.3.	Részvételi díj nincs	Előadók: Maxin Mátyásné és Csóka István Ezüstnet 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
febr. 05.	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
febr. 05.	szerda	14.00-17.00	Film és diavetítés: Algéria Patakiné Kósa Éva	Újbudai Szociális Szolgálat Szent Imre-város Idősek klubja 1113 Bp., Bocskai út 43-45.	ingyenes	Hornáková Mária gondozónő	Minden hétköznap 8.00-16.00 óra között 06 1 789-3022 hornakova.maria@ uszosz.ujbuda.hu	
febr. 05.	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
febr. 06.	csütörtök	08.00-12.00	Őstermelői Piac	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.			424-5363	
febr. 06.	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
febr. 06.	csütörtök	09.00-10.00	Hahota jóga	Bikás park kék sportpálya melletti füves rész	ingyenes	Király Vilma 60+ Program önkéntes	06 20 946-9793	
febr. 06.	csütörtök	09:00-10:00	Izületi torna Horváth Péter tanár vezetésével	Gazdagrét-Csíkihegyek Általános Iskola 1118 Bp., Csíkihegyek u. 13-15.	5 alk/2500Ft 10 alk/5000Ft	Valentin Ferencné Újbuda 60+ önkéntes	786-6084	
febr. 06.	csütörtök	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
febr. 06.	csütörtök	11.00-12.00	Női tánckör a kisteremben	Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	Részvételi díj: 1.400,- Ft / alkalom, vagy 8 alkalmas bérlettel 1.100,- Ft/ alkalom	Őrmezei Községi Ház	A tanfolyamra előzetes bejelentkezés szükséges. Tel.: 06 70 466-2229 E-mail: info@nillustao.hu	Az órát tartja: Nemes Orsolya
febr. 06.	csütörtök	11.00-12.00	Spanyol társalgási klub középhaladó	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes		minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
febr. 06.	csütörtök	14.00-17.00	Nemzeti parkok Yellowstone I.	Újbudai Szociális Szolgálat Keveháza Idősek Klubja 1119 Bp., Keveháza u 6.	belépő: 70 év fölött ingyen, 62-70 év között 1700.-Ft	Szabó Imréné klubvezető	Minden hétköznap 8.00-16.00 óra között a 06 1 786-6325 telefonszámon	Előadás a témában, filmvetítés
febr. 06.	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
febr. 06.	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
febr. 06.	csütörtök	15.00-17.00	Okos eszközök biztonságos használata	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.
febr. 06.	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
febr. 06.	csütörtök	16.00-19.00	Festőiskola	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	Foglalkozásvezető: Barlai László festőművész
febr. 07.	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
febr. 07.	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	
febr. 07.	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	
febr. 07.	péntek	11.00-12.00	Callanetics	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	1300 Ft	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	Foglalkozásvezető: Nagyné Tausin Csilla
febr. 07.	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	
febr. 07.	péntek	16.00-19.00	Festőiskola	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	Foglalkozásvezető: Barlai László festőművész
febr. 07.	péntek	18.00-19.00	Kiállítás megnyitó	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	ingyenes	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	
febr. 08.	szombat	08:40 Találkozó: 8.40, Széll Kálmán tér, 795-ös VOLÁN busz (ind. 8.50 Budajenőre)	60+ természetjárás	Budai-hegység, Budajenő – Hosszú hát – Hidegvölgyi elágazás – Várad tanya – Mézes vgy. – Kálvária h. – Biatorbágy vasútáll. Táv: 11 km Szint: 150 m	ingyenes	Bálint Attila (Múanyag SC)	06 20 430-3396	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
febr. 08.	szombat	12.00-13.00	60+Médiaműhely rádiósainak magazinműsora a Civil Rádióban új adás internetes rádió	www.civilradio.hu /élő adás		Újbuda 60+ Médiaműhely (Kéri Juli)	06 30 453 87 55	
febr. 09.	szombat	09:15 Találkozó: 9.15, Széll Kálmán tér, 61-es vill. megállója	60+ természetjárás	Budai-hegység, gyalogtúra az időjárásnak megfelelően, a helyszínen megbeszélve Táv: 10-12 km	ingyenes	Somóczi Szilvia (CAOLA)	06 30 340-3490	Előzetes jelentkezés szükséges (délután 16-19 óra között)!
febr. 09.	vasárnap	10.00-11.00	Református Istentisztelet	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	ingyenes	Őrmezei Református Misszió	780-6083	
febr. 09.	vasárnap	11.30-13.00	Evangéliumi istentisztelet	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	ingyenes	Evangéliumi Barátság Vallási Egyesület		
febr. 10.	hétfő	09.00-10.00	Hahota joga	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	
febr. 10.	hétfő	09.45-10.45	Problémamegbeszélő Csoport Téma: Az eltűnt idő nyomában	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
febr. 10.	hétfő	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
febr. 10.	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
febr. 10.	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	
febr. 10.	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
febr. 10.	hétfő	13.00-14.00	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	Egyéni tanácsadás szakember vezetésével. Előzetes jelentkezés szükséges!
febr. 10.	hétfő	13.30-15.30	Őrmezői 60+ Szomszédsgai Önkéntes Klub	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes	Suszterné P. Judit Sarlós Józsefné Marcsi 60+ Program önkéntesek	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
febr. 10.	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
febr. 10.	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
febr. 10.	hétfő	15:00-17:00	Útifilmvetítés: Egyiptom a fáraók, a piramisok régészeti titkainak földje	Újbudai Szociális Szolgálat Gazdagréti Idősek Klubja 1118 Bp., Gazdagréti tér 1.	ingyenes	Valentin Ferencné Újbuda 60+ 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
febr. 10.	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	Bridzs klub indul a kártya szerelmeseinek.
febr. 10.	hétfő	18.00-19.00	Kertbarát Kör	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	
febr. 11.	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: Tauszin Csilla
febr. 11.	kedd	09.00-10.00	Hahota jóga	Bikás park kék sportpálya melletti füves rész	ingyenes	Király Vilma 60+ Program önkéntes	06 20 946-9793	
febr. 11.	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	
febr. 11.	kedd	09:00-10:00	Relaxációs tanfolyam a kisteremben	Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	Nyugdíjas jegy: 1500 Ft/alkalom, 4 alkalmas bérlettel: 1200 Ft/alkalom	Őrmezei Községi Ház	A tanfolyamra előzetes bejelentkezés szükséges. Tel.: 06 70 466-2229 E-mail: info@nillustao.hu	Az órát tartja: Nemes Orsolya
febr. 11.	kedd	09:00-10:00	Izületi torna Horváth Péter tanár vezetésével	Gazdagrét-Csíkihegyek Általános Iskola 1118 Bp., Csíkihegyek u. 13-15.	5 alk/2500Ft 10 alk/5000Ft	Valentin Ferencné Újbuda 60+ önkéntes	246-8016	
febr. 11.	kedd	10.00-11.00	Női tánckör a kisteremben	Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	Részvételi díj: 1.400,- Ft / alkalom, vagy 8 alkalmas bérlettel 1.100,- Ft/ alkalom	Őrmezei Községi Ház	A tanfolyamra előzetes bejelentkezés szükséges. Tel.: 06 70 466-2229 E-mail: info@nillustao.hu	Az órát tartja: Nemes Orsolya

**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
febr. 11.	kedd	10.00-12.00	Nyomdász Klub	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	
febr. 11.	kedd	10.00-12.30	Tarokk kártyaklub	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes	Simon József önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
febr. 11.	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	
febr. 11.	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
febr. 11.	kedd	16.00-19.00	Kártya Klub	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	ingyenes	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	
febr. 11.	kedd	18.00-19.30	Ablakszemek - Kéri Juli fotkiállításának megnyitója	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	
febr. 12.	szerda	07:30 Találkozó: Fogaskerekű városmajori végáll.	60+ természetjárás	Budai-hegység	ingyenes	Thaly Emese (Olajipari Tb.SE)	227-4089	Előzetes jelentkezés szükséges!
febr. 12.	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	

**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
febr. 12.	szerda	09:15 Találkozó: Móricz Zsigmond körtér, a Szt. Imre szobornál	múzeumlátogatás vezetéssel	Rendőrmúzeum	ingyenes	Soltész Ferencné (CAOLA)	06 70 572-0184	Előzetes jelentkezés szükséges!
febr. 12.	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	
febr. 12.	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	
febr. 12.	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
febr. 12.	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	
febr. 12.	szerda	14.00-15.00	Új! Táncklub	Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	Részvételi díj: 1.500,- Ft / alkalom. 5.000,- Ft / 4 alkalmas bérlet	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	Az órát tartja: Szalay Attila
febr. 12.	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
febr. 12.	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
febr. 13.	csütörtök	08.00-12.00	Őstermelői Piac	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.			424-5363	
febr. 13.	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
febr. 13.	csütörtök	09.00-10.00	Hahota jóga	Bikás park kék sportpálya melletti füves rész	ingyenes	Király Vilma 60+ Program önkéntes	06 20 946-9793	
febr. 13.	csütörtök	09.45-12.00  Találkozás: 09.45 Móricz Zs. Körtéren, az M4-es metrónál, vagy 10.15-kor a múzeum előtt	Rotschild Klára - divatkirálynő a vasfüggöny mögött című kiállítás megtekintése (vezetés nélkül)	Magyar Nemzeti Múzeum	Belépődíj: 62 - 70 év között 1000 Ft, 70 év felett díjtalan.	Ezüstnet Egyesület Makszin Mátyásné Farkas Ágnes	Jelentkezés Farkas Áginál ezustnet.csillag@gmail.com email címen. "Rotschild" tárgy megnevezéssel vagy személyesen a Bölcső utcai 60+ Programközpontbna	Maximális létszám 25 fő Részvétel jelentkezés alapján visszaigazolással.
febr. 13.	csütörtök	09:00-10:00	Izületi torna Horváth Péter tanár vezetésével	Gazdagrét-Csíkihegyek Általános Iskola 1118 Bp., Csíkihegyek u. 13-15.	5 alk/2500Ft 10 alk/5000Ft	Valentin Ferencné Újbuda 60+ önkéntes	246-8016	
febr. 13.	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

**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
febr. 13.	csütörtök	11.00-12.00	Kezdő Zumba tanfolyam indul	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
febr. 13.	csütörtök	11.00-12.00	Női tánckör a kisteremben	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	Részvételi díj: 1.400,- Ft / alkalom, vagy 8 alkalmas bérlettel 1.100,- Ft/ alkalom	Őrmezei Közösségi Ház	A tanfolyamra előzetes bejelentkezés szükséges. Tel.: 06 70 466-2229 E-mail: info@nillustao.hu	Az órát tartja: Nemes Orsolya
febr. 13.	csütörtök	11.00-12.00	Spanyol társalgási klub középhaladó	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes		minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
febr. 13.	csütörtök	14.00-17.00	Nemzeti parkok Yellowstone II.	Újbudai Szociális Szolgálat Keveháza Idősek Klubja 1119 Bp., Keveháza u. 6.	ingyenes	Szabó Imréné klubvezető	Minden hétköznap 8.00-16.00 óra között a 06 1 786-6325 telefonszámon	Előadás a témában, film vetítés
febr. 13.	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
febr. 13.	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
febr. 13.	csütörtök	16.00-19.00	Festőiskola	Kelenvölgyi Közösségi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Kelenvölgyi Közösségi Ház	424-5363	Foglalkozásvezető: Barlai László festőművész

**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
febr. 13.	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	
febr. 14.	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
febr. 14.	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	
febr. 14.	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	
febr. 14.	péntek	11.00-12.00	Callanetics	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	1 300 Ft	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	Foglalkozásvezető: Nagyné Tausin Csilla
febr. 14.	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	
febr. 14.	péntek	16.00-19.00	Festőiskola	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	Foglalkozásvezető: Barlai László festőművész
febr. 14.	péntek	18.00	Gedeon Péter építész grafikai 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	

**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
febr. 15.	szombat	09:00 Találkozó: Bathány tér HÉV (ind. 9.18)	60+ természetjárás	Pilis hegység, Pilisszentkereszt - Három forrás - Orosdy kastély - Hosszú h. - Macska barlang - Csobánka Táv: 12 km, Szint: 250 m	ingyenes	Sepsey Katalin (Múanyag SC)	06 70 251-1493	Előzetes jelentkezés szükséges!
febr. 15.	szombat	20.00-01.00	Farsangi Bál - zenés- táncos társasági esemény, közreműködnek: BulletProof Band, Szivárvány Táncszínház, ZumBanyák	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	2000,- Ft/fő	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-67-88 telefonszámon	
febr. 16.	vasárnap	09:15 Találkozó: Széll Kálmán tér, 61-es vill. megállója	60+ természetjárás	Budai-hegység, gyalogtúra az időjárásnak megfelelően, a helyszínen megbeszélve Táv: 10-12 km	ingyenes	Somóczi Szilvia (CAOLA)	06 30 340-3490	Előzetes jelentkezés szükséges (délután 16- 19 óra között)!
febr. 16.	vasárnap	10.00-11.00	Református Istentisztelet	Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	ingyenes	Őrmezei Református Misszió	780-6083	
febr. 16.	vasárnap	11.30-13.00	Evangéliumi istentisztelet	Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	ingyenes	Evangéliumi Barátság Vallási Egyesület		
febr. 17.	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	
febr. 17.	hétfő	09.45-10.45	Problémamegbeszélő Csoport Téma: Időszakok	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

**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
febr. 17.	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
febr. 17.	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	
febr. 17.	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	
febr. 17.	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
febr. 17.	hétfő	13.00-14.00	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	Egyéni tanácsadás szakember vezetésével. Előzetes jelentkezés szükséges!
febr. 17.	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
febr. 17.	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

**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
febr. 17.	hétfő	15.45-17.45	Origami	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! Jelentkezés: február 11-től a Kérő és Bölcső utcai Programközpontban
febr. 17.	hétfő	15:00-17:00	Útifilmvetítés: Tunézia a főníciaiak alapították, majd állt spanyol,török és arab befolyás alatt, ez mutatja a sokszínűségét.	Újbudai Szociális Szolgálat Gazdagréti Idősek Klubja 1118 Bp., Gazdagréti tér 1.	ingyenes	Valentin Ferencné Újbuda 60+ önkéntes	246-8016	
febr. 17.	hétfő	15:30 Találkozó: Petőfi híd, budai hídfő, 4-es, 6-os vill. Mh.	múzeumlátogatás vezetéssel	Magyar Matematikai Múzeum "Játék és tudomány"	ingyenes	Hattyár Zsuzsa (CAOLA)	06 30 352-2694	Előzetes jelentkezés szükséges!
febr. 17.	hétfő	16.00-19.00	Bridzs 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	Bridzs klub indul a kártya szerelmeseinek.
febr. 17.	hétfő	18.30-20.00	Női Sarok: Öngyógyítással az egészség, a jó kapcsolatok és a siker megalapozásához, vendég: Lohn Miklós	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	

**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
febr. 18.	kedd	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: Tauszin Csilla
febr. 18.	kedd	09.00-10.00	Hahota jóga	Bikás park kék sportpálya melletti füves rész	ingyenes	Király Vilma 60+ Program önkéntes	06 20 946-9793	
febr. 18.	kedd	09:00-10:00	Relaxációs tanfolyam a kisteremben	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	Nyugdíjas jegy: 1500 Ft/alkalom, 4 alkalmas bérlettel: 1200 Ft/alkalom	Őrmezei Közösségi Ház	A tanfolyamra előzetes bejelentkezés szükséges. Tel.: 06 70 466-2229 E-mail: info@nillustao.hu	Az órát tartja: Nemes Orsolya
febr. 18.	kedd	09:00-10:00	Izületi torna Horváth Péter tanár vezetésével	Gazdagrét-Csíkihegyek Általános Iskola 1118 Bp., Csíkihegyek u. 13-15.	5 alk/2500Ft 10 alk/5000Ft	Valentin Ferencné Újbuda 60+ önkéntes	786-6084	
febr. 18.	kedd	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
febr. 18.	kedd	10.00-11.00	Női tánckör a kisteremben	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	Részvételi díj: 1.400,- Ft / alkalom, vagy 8 alkalmas bérlettel 1.100,- Ft/ alkalom	Őrmezei Közösségi Ház	A tanfolyamra előzetes bejelentkezés szükséges. Tel.: 06 70 466-2229 E-mail: info@nillustao.hu	Az órát tartja: Nemes Orsolya
febr. 18.	kedd	10.00-12.30	Tarokk kártyaklub	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes	Simon József 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
febr. 18.	kedd	10.45-11.45	Angol társalgási klub közép szintű	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	
febr. 18.	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
febr. 18.	kedd	15.00-18.00	Süti klub	Újbudai Szociális Szolgálat Kenderes Idősek Klubja 1116 Bp., Kenderes u. 4.	ingyenes	Takácsné Török Borbála gondozónő	Minden hétköznap 8.00-16.00 óra között a 06 1 789-2055, 06 704920-397 telefonszámon	Kitaláljuk, megsütjük, megesszük!
febr. 18.	kedd	16.00-19.00	Kártya Klub	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	ingyenes	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	
febr. 19.	szerda	07:30 Találkozó: Fogaskerekű városmajori végáll.	60+ természetjárás	Budai-hegység	ingyenes	Thaly Emese (Olajipari Tb.SE)	227-4089	Előzetes jelentkezés szükséges!
febr. 19.	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	
febr. 19.	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!
febr. 19.	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 (ügyfelfogadás: 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
febr. 19.	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	
febr. 19.	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	
febr. 19.	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
febr. 19.	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	
febr. 19.	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!
febr. 19.	szerda	13.30-15.30	Origami	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! Jelentkezés: február 11-től a Kérő és Bölcső utcai Programközpontban
febr. 19.	szerda	14.00-15.00	Új! Táncklub	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	Részvételi díj: 1.500,- Ft / alkalom. 5.000,- Ft / 4 alkalmas bérlet	Őrmezei Közösségi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	Az órát tartja: Szalay Attila

**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
febr. 19.	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
febr. 19.	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
febr. 20.	csütörtök	08.00-12.00	Őstermelői Piac	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	
febr. 20.	csütörtök	09.00-10.00	Callanetics kisteremben	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
febr. 20.	csütörtök	09.00-10.00	Hahota jóga	Bikás park kék sportpálya melletti füves rész	ingyenes	Király Vilma 60+ Program önkéntes	06 20 946-9793	
febr. 20.	csütörtök	09:00-10:00	Izületi torna Horváth Péter tanár vezetésével	Gazdagrét-Csíkihegyek Általános Iskola 1118 Bp., Csíkihegyek u. 13-15.	5 alk/2500Ft 10 alk/5000Ft	Valentin Ferencné Újbuda 60+ önkéntes	246-8016	
febr. 20.	csütörtök	11.00-12.00	Spanyol társalgási klub középhasadó	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes		minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
febr. 20.	csütörtök	13.00-14.00	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
febr. 20.	csütörtök	14.00-15.00	Kezdő Zumba tanfolyam indul	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

**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
febr. 20.	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
febr. 20.	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
febr. 20.	csütörtök	15.00-17.00	Cukorbeteg klubja	Újbudai Szociális Szolgálat Keveháza Idősek Klubja 1119 Bp., Keveháza u 6.	ingyenes	Szabó Imréné klubvezető	Minden hétköznap 8.00-16.00 óra között a 06 1 786-6325 telefonszámon	Előadás a témában, diétetikus tanácsadás
febr. 20.	csütörtök	15.00-17.00	Számítástechnika a mindennapokban (Közösségi oldalak biztonságos használata)	Újbudai Szociális Szolgálat Gazdagréti Idősek Klubja 1118 Bp., Gazdagréti tér 1.	ingyenes	Geréb Gerda klubvezető	Minden hétköznap 8.00-16.00 óra között a 06 1 786-6084 telefonszámon	Előzetes regisztrációhoz kötött.
febr. 20.	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
febr. 20.	csütörtök	16.00-19.00	Festőiskola	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	Foglalkozásvezető: Barlai László festőművész
febr. 21.	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
febr. 21.	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	

**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
febr. 21.	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	
febr. 21.	péntek	11.00-12.00	Callanetics	Kelenvölgyi Közösségi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	1300 Ft	Kelenvölgyi Közösségi Ház	424-5363	Foglalkozásvezető: Nagyné Tauszin Csilla
febr. 21.	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	
febr. 21.	péntek	11.30-12.30	Hangfürdő foglalkozás	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! Jelentkezés: február 18-tól személyesen a Kérő utcai Programközpontban
febr. 21.	péntek	16.00-19.00	Festőiskola	Kelenvölgyi Közösségi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Kelenvölgyi Közösségi Ház	424-5363	Foglalkozásvezető: Barlai László festőművész
febr. 21.	péntek	18.00-21.00	Újbudai Táncház	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	Belépődíj: 500,- Ft	Őrmezei Közösségi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	Oktatók: Onodiné Csécsi Katalin profi táncművész és Onodi Attila profi táncművész
febr. 22.	szombat	09:30 Találkozó: Mátyás-templomnál	látogatás vezetéssel és séta	Mátyás-templom és séta a Várban	belépődíj: 1200.- Ft	Méri Sándorné (CAOLA)	06 30 549-8457	Előzetes jelentkezés szükséges február 19-ig!
febr. 22.	szombat	12.00-13.00	60+Médiaműhely rádiósainak magazinműsora a Civil Rádióban ismétlés internetes rádió	www.civilradio.hu /élő adás		Újbuda 60+ Médiaműhely (Kéri Juli)	06 30 453 87 55	

**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
febr. 22.	szombat	18.00-19.30	Sétahajó, lágyan ring a Dunán... - az AKH Opera- és Dalstúdió farsangi 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	
febr. 22.	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
febr. 23.	vasárnap	08:30 Találkozó: Árpád híd Volán p.u., (ind. 8.45)	60+ természetjárás	Pilis hegység, Pilisszántó – Mészégetők - Iluska forrás – Klotildliget Táv: 9 km, Szint: 250 m	ingyenes	Kiss Robin (Műanyag SC)	06 30 978-7793	Előzetes jelentkezés szükséges!
febr. 23.	vasárnap	09:15 Találkozó: Széll Kálmán tér, 61-es vill. megállója	60+ természetjárás	Budai-hegység, gyalogtúra az időjárásnak megfelelően, a helyszínen megbeszélve Táv: 10-12 km	ingyenes	Somóczi Szilvia (CAOLA)	06 30 340-3490	Előzetes jelentkezés szükséges (délután 16-19 óra között)!
febr. 23.	vasárnap	10.00-11.00	Református Istentisztelet	Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	ingyenes	Őrmezei Református Misszió	780-6083	
febr. 23.	vasárnap	11.30-13.00	Evangéliumi istentisztelet	Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	ingyenes	Evangéliumi Barátság Vallási Egyesület		
febr. 24.	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	
febr. 24.	hétfő	09.45-10.45	Problémamegbeszélő Csoport Téma: Idejét múlt	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

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
febr. 24.	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
febr. 24.	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	
febr. 24.	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	
febr. 24.	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
febr. 24.	hétfő	13.00-14.00	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	Egyéni tanácsadás szakember vezetésével. Előzetes jelentkezés szükséges!
febr. 24.	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
febr. 24.	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

**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
febr. 24.	hétfő	15:00-17:00	Útifilmvetítés: Marokkó egzotikus, és romantikus ország tele az arab világ csodáival.	Újbudai Szociális Szolgálat Gazdagréti Idősek Klubja 1118 Bp., Gazdagréti tér 1.	ingyenes	Valentin Ferencné Újbuda 60+ önkéntes	786-6084	
febr. 24.	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	Bridzs klub indul a kártya szerelmeseinek.
febr. 25.	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
febr. 25.	kedd	09.00-10.00	Hahota jóga	Bikás park kék sportpálya melletti füves rész	ingyenes	Király Vilma 60+ Program önkéntes	06 20 946-9793	
febr. 25.	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	
febr. 25.	kedd	09:00-10:00	Relaxációs tanfolyam a kisteremben	Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	Nyugdíjas jegy: 1500 Ft/alkalom, 4 alkalmas bérlettel: 1200 Ft/alkalom	Őrmezei Községi Ház	A tanfolyamra előzetes bejelentkezés szükséges. Tel.: 06 70 466-2229 E-mail: info@nillustao.hu	Az órát tartja: Nemes Orsolya
febr. 25.	kedd	09:00-10:00	Izületi torna Horváth Péter tanár vezetésével	Gazdagrét-Csíkihegyek Általános Iskola 1118 Bp., Csíkihegyek u. 13-15.	5 alk/2500Ft 10 alk/5000Ft	Valentin Ferencné Újbuda 60+ 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
febr. 25.	kedd	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
febr. 25.	kedd	10.00-11.00	Női tánc kör a kisteremben	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	Részvételi díj: 1.400,- Ft / alkalom, vagy 8 alkalmas bérlettel 1.100,- Ft/ alkalom	Őrmezei Közösségi Ház	A tanfolyamra előzetes bejelentkezés szükséges. Tel.: 06 70 466-2229 E-mail: info@nillustao.hu	Az órát tartja: Nemes Orsolya
febr. 25.	kedd	10.00-12.30	Tarokk kártyaklub	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes	Simon József önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
febr. 25.	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	
febr. 25.	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
febr. 25.	kedd	16.00-19.00	Kártya Klub	Kelenvölgyi Közösségi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	ingyenes	Kelenvölgyi Közösségi Ház	424-5363	
febr. 25.	kedd	17.00-18.30	Alzheimer Cafe: Egészséges táplálkozás, meghívott vendég: Szennai Dóra dietetikus	Malom Közösségi Tér és Galéria 1119 Bp., Fehérvári út 88/c	ingyenes	Benkó Erzsébet klubvezető Nagy Ágnes gondozónő	Benkó Erzsébet 06 70 492-0408	információk a demenciáról, Alzheimer betegségről

**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
febr. 25.	kedd	18.00-19.30	Etele Helytörténeti Kör: A 43-as számú Állami Építőipari Vállalat és a XI. kerületi panelos lakótelepek építésének története, előadó: Opiczner Pál épületgépész mérnök	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	
febr. 26.	szerda	07:30 Találkozó: Fogaskerekű városmajori végáll.	60+ természetjárás	Budai-hegység	ingyenes	Thaly Emese (Olajipari Tb.SE)	227-4089	Előzetes jelentkezés szükséges!
febr. 26.	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	
febr. 26.	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	
febr. 26.	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	
febr. 26.	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
febr. 26.	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	

**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
febr. 26.	szerda	14.00-15.00	Új! Táncklub	Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	Részvételi díj: 1.500,- Ft / alkalom. 5.000,- Ft / 4 alkalmas bérlet	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	Az órát tartja: Szalay Attila
febr. 26.	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
febr. 26.	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
febr. 27.	csütörtök	08.00-12.00	Őstermelői Piac	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	
febr. 27.	csütörtök	08.15-16.00  Találkozás: Móricz Zs. körtéren 8.15 -kor	Gödöllői Grassalkovich kastély állandó kiállítás megtekintése vezetéssel.	Gödöllői Grassalkovich-kastély	Belépődíj: Állandó kiállítás: 62 éves kortól, mindenkinek 1500 Ft.  Időszaki kiállítások egyéni megtekintéssel	Ezüstnet Egyesület Makszin Mátyásné Farkas Ágnes	Jelentkezés  Farkas Áginál ezustnet.csillag@gma il.com email címen "Gödöllő" tárgy megnevezéssel vagy személyesen a Bölcső utcai 60+ programközpontban	Maximális létszám 25 fő Részvétel jelentkezési alapján visszaigazolással.  Útvonal: M4 -es metró, Keleti pályaudvartól M2-es metró, Őrs vezér tértől H8 hév 9.18 indulással Gödöllőig H8-es hév menetidő: 9.18 - 10.05

**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
febr. 27.	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: Tauszin Csilla
febr. 27.	csütörtök	09.00-10.00	Hahota jóga	Bikás park kék sportpálya melletti füves rész	ingyenes	Király Vilma 60+ Program önkéntes	06 20 946-9793	
febr. 27.	csütörtök	09:00-10:00	Izületi torna Horváth Péter tanár vezetésével	Gazdagrét-Csíkihegyek Általános Iskola 1118 Bp., Csíkihegyek u. 13-15.	5 alk/2500Ft 10 alk/5000Ft	Valentin Ferencné Újbuda 60+ önkéntes	786-6084	
febr. 27.	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
febr. 27.	csütörtök	11.00-12.00	Kezdő Zumba tanfolyam indul	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
febr. 27.	csütörtök	11.00-12.00	Női tánckör a kisteremben	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	Részvételi díj: 1.400,- Ft / alkalom, vagy 8 alkalmas bérlettel 1.100,- Ft/ alkalom	Őrmezei Közösségi Ház	A tanfolyamra előzetes bejelentkezés szükséges. Tel.: 06 70 466-2229 E-mail: info@nillustao.hu	Az órát tartja: Nemes Orsolya
febr. 27.	csütörtök	11.00-12.00	Spanyol társalgási klub középhaladó	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő 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
febr. 27.	csütörtök	14.00-17.00	Világ vallásai kereszténység	Újbudai Szociális Szolgálat Keveháza Idősek Klubja 1119 Bp., Keveháza u 6.	ingyenes	Szabó Imréné klubvezető	Minden hétköznap 8.00-16.00 óra között a 06 1 786-6325 telefonszámon	Előadás a témában, film vetítés
febr. 27.	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
febr. 27.	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
febr. 27.	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
febr. 27.	csütörtök	16.00-18.00	Meseterápia: Grimm meséi: Az aranymadár	Újbudai Szociális Szolgálat Demens Klub 1119 Bp., Keveháza u.6.	ingyenes	Benkó Erzsébet klubvezető Nagy Ágnes gondozónő	Benkó Erzsébet 06 70 492-0408	Évkörök, csillagképek, mesék üzenetei rólunk, magunkról
febr. 27.	csütörtök	16.00-19.00	Festőiskola	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	Foglalkozásvezető: Barlai László festőművész
febr. 28.	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
febr. 28.	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
febr. 28.	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	
febr. 28.	péntek	11.00-12.00	Callanetics	Kelenvölgyi Közösségi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	1 300 Ft	Kelenvölgyi Közösségi Ház	424-5363	Foglalkozásvezető: Nagyné Tausin Csilla
febr. 28.	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	
febr. 28.	péntek	16.00-19.00	Festőiskola	Kelenvölgyi Közösségi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Kelenvölgyi Közösségi Ház	424-5363	Foglalkozásvezető: Barlai László festőművész
febr. 29.	szombat	09:45 Találkozó: Móricz Zsigmond körtér, 6-os vill.	látogatás vezetéssel	Millennium Háza	belépődíj: 1000.- Ft	Soltész Ferencné (CAOLA)	06 70 572-0184	Előzetes jelentkezés szükséges február 19-ig!
febr. 29.	szombat	18.00-19.30	A Mi konyhánk - az Orosz Stúdiószínház orosz nyelvű, magyar feliratozású előadása	Albertfalvi Közösségi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	700,- Ft/fő	Albertfalvi Közösségi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-67-88 telefonszámon	
febr. 29.	szombat	18.00-20.00	Operett és Zenés színház	Gazdagréti Közösségi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	1500 Ft/fő, GKH kártyával: 1000 Ft/fő	Gazdagréti Közösségi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Volt egyszer egy király színház..

**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!*