



ÚJBUDA 60+ PROGRAM 2017. JÚLIUS HAVI PROGRAMLISTA



Számítógép és okoseszközök (okostelefon, tablet) kezelésével kapcsolatos segítségnyújtás két helyszínen!

Újbudai Önkéntes Koordináció és Módszertani Központ (1112 Bp., Kérő utca 3.):

Szerda 9.00-13.00 óra között: számítógépek használata segítségével

Péntek 9.00-13.00 óra között: számítógépek használata, saját lappal és okoseszközzel (táblagép/tablet és okostelefon) kapcsolatos segítségnyújtás

Újbudai Szenior Programközpont (1117 Bp., Bölcső utca 3.):

Kedd 8.00-12.00 óra között: számítógépek használata segítségével

Csütörtök 8.00-12.00 óra között: számítógépek használata, saját lappal és okoseszközzel (táblagép/tablet és okostelefon) kapcsolatos segítségnyújtás

| Dátum | A program kezdete és várható befejezése | A program megnevezése | Helyszín | Részvételi díj | Szervező személy/szervezet | További információ kérése | Megjegyzés |
|-----------------------------|---|--|---|----------------|---------------------------------------|---|--|
| Előzetes egyeztetés alapján | | Lelki segítő beszélgetések időseknek | Újbudai Szenior Programközpont 1117 Budapest, Bölcső u. 3. vagy Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3. | ingyenes | | minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon | Különböző lelki problémával kapcsolatos személyes beszélgetések képzett önkéntesekkel. Előzetes jelentkezés szükséges! |
| minden nap | Találkozó: 14.00 Kérő u. 2. sz. társasház mellett | 60+ Gyalogló Program Kisközösségi Gyaloglás Őrmező | Őrmező | ingyenes | Pázmándi Edit 60+ Program önkéntes | | 60 perc, emelkedő nincs, a séta lassú tempóban történik több megállással. Rossz idő esetén elmarad! |

| Dátum | A program kezdete és várható befejezése | A program megnevezése | Helyszín | Részvételi díj | Szervező személy/szervezet | További információ kérése | Megjegyzés |
|--------------------|--|--|--|----------------|---|--|---|
| július 1. szombat | Találkozó: 8.45 Nyugati pu. pénztárak | 60+ természetjárás | Vác: Hétkápolna - Honvéd emlékmű - Vízi tanösvény Táv: 6 km | ingyenes | Hattyár Zsuzsa (CAOLA) | 06 30 352-2694 | vonat ind.: 9 óra, jegy: Vác alsóvárosig |
| július 1. szombat | 12.00-13.00 | 60+ Médiaműhely rádiósainak magazinműsora a Civil Rádióban új adás | Civil Rádió FM 98.0 | | Újbuda 60+ Médiaműhely (Kéri Juli 60+ Program önkéntes) | 06 30 453-8755 | |
| július 2. vasárnap | 08.00-09.00 | Katolikus Szentmise | Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8. | ingyenes | Morus Szent Tamás Egyesület | | Kelenföldi Szent Gellért plébánia felügyelete mellett |
| július 2. vasárnap | 10.00-12.00 | Református Istentisztelet | Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8. | ingyenes | Őrmezői Református Misszió | 780-6083 | Lelkipásztor: Farágó Dávid |
| július 3. hétfő | 10.00-10.30 | 3-1-2 meridiántorna | Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8. | ingyenes | Őrmezei Községi Ház | minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon | Egészségmegőrzés tradicionális kínai gyakorlatokkal, vezeti: Baloghné Gabi |
| július 3. hétfő | 10.00-11.00 | 3-1-2 meridiántorna | Újbudai Szenior Programközpont 1117 Budapest, Bölcső u. 3. | ingyenes | Sancz Klára Lujza 60+ Program önkéntes | minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon | |
| július 3. hétfő | 10.00-12.30 | Bridzs, römi, rejtvény klub | Kelen Civil Községek Háza 1119 Budapest, Petzvál J. u. 42. | ingyenes | Kassai Mihályné 60+ Program önkéntes | A program ideje alatt a helyszínen, a 2066-840 telefonszámon vagy a kelencivilkozosseg@ ujbuda.hu e-mail címen | a résztvevők maguk döntik el, melyik játékot választják bridzsoktató: Tichy-Rács József |

| Dátum | A program kezdete és várható befejezése | A program megnevezése | Helyszín | Részvételi díj | Szervező személy/szervezet | További információ kérése | Megjegyzés |
|------------------|--|---|---|----------------|--|--|---|
| július 3. hétfő | 11.00-12.00 | 3-1-2 meridiántorna | Újbudai Szenior Programközpont 1117 Budapest, Bölcső u. 3. | ingyenes | Sancz Klára Lujza 60+ Program önkéntes | minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon | |
| július 3. hétfő | Találkozó: 15:30 Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47. | 60+ Gyalogló Program Kisközségi gyaloglás Albertfalva | Albertfalva | ingyenes | Habán Ildikó és Molnár Vilmosné 60+ Program önkéntes | haban.ildiko1@ gmail.com vagy 06 30 202-0190 | 15-20 perc, emelkedő nélkül. Lassú tempó, szükség szerinti szünetek. |
| július 4. kedd | 09.00-10.00 | Hahota jóga | Bikás park kék sportpálya melletti füves rész | ingyenes | Király Vilma 60+ Program önkéntes | 06 20 946-9793 | |
| július 4. kedd | 10.00-12.30 | Tarokk, rómi, rejtvény klub | Kelen Civil Községek Háza 1119 Budapest, Petzvál J. u. 42. | ingyenes | Kassai Mihályné 60+ Program önkéntes | A program ideje alatt a helyszínen, a 2066-840 telefonszámon vagy a kelencivilkozosseg@ ujbuda.hu e-mail címen | a résztvevők maguk döntik el, melyik játékot választják |
| július 4. kedd | 11.00-12.00 | Angol társalgási klub kezdő | Újbudai Szenior Programközpont 1117 Budapest, Bölcső u. 3. | ingyenes | Bujákiné Szántó Zsófia 60+ Program önkéntes | | |
| július 5. szerda | Találkozó: 7.30 fogaskerekű Városmajori végállomás | 60+ természetjárás | Budai-hegység | ingyenes | Thaly Emese (Olajipari Tb.SE) | 227-4089 | Előzetes jelentkezés szükséges! |

| Dátum | A program kezdete és várható befejezése | A program megnevezése | Helyszín | Részvételi díj | Szervező személy/szervezet | További információ kérése | Megjegyzés |
|------------------|--|---|---|----------------|--|---|---|
| július 5. szerda | Találkozó: 9.00 Bikás park Vahot és Bártfai utca sarkán található szürke épületnél (közterület- felügyelők épülete) | 60+ Gyalogló Program Kisközösségi Gyaloglás Kelenföld | Kelenföld | ingyenes | Várad Istvánné 60+ Program önkéntes | 06 20 944-4378 | Két kör (1600 m) gyaloglása, emelkedő nélkül. Tempó igény szerint, inkább lassú. Zivatar, felhőszakadás esetén a gyaloglás elmarad! |
| július 5. szerda | 09.30-10.30 | Német társalgási klub középhaladó | Újbudai Szenior Programközpont 1117 Budapest, Bölcső u. 3. | ingyenes | Bujákiné Szántó Zsófia 60+ Program önkéntes | minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon | |
| július 5. szerda | 10.00-10.30 | 3-1-2 meridiántorna | Őrmezei Közösségi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8. | ingyenes | Őrmezei Közösségi Ház | minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon | Egészségmegőrzés tradicionális kínai gyakorlatokkal vezeti: Baloghné Gabi |
| július 5. szerda | 11.00-12.00 | Zumba haladó | Őrmezei Közösségi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8. | | Őrmezei Közösségi Ház | minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon | A tanfolyam vezetője: Ferencz Szilvia |
| július 5. szerda | 11.00-12.00 | 3-1-2 meridiántorna | Újbudai Szenior Programközpont 1117 Budapest, Bölcső u. 3. | ingyenes | Kovács Erika 60+ Program önkéntes | minden hétköznap 09.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon | |
| július 5. szerda | 12.00-13.00 | Zumba haladó | Őrmezei Közösségi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8. | | Őrmezei Közösségi Ház | minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon | A tanfolyam vezetője: Ferencz Szilvia |

| Dátum | A program kezdete és várható befejezése | A program megnevezése | Helyszín | Részvételi díj | Szervező személy/szervezet | További információ kérése | Megjegyzés |
|---------------------|---|-----------------------|---|----------------|--|--|--|
| július 5. szerda | 14.00-16.00 | Ezüst Klub | Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8. | ingyenes | Őrmezei Községi Ház | minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon | Társalgási Klub az őrmezei Vöröskeresztesek, szomszédsági önkéntesek és nyugdíjasok részére |
| július 5. szerda | 14.00-17.00 | Bridzs-Sakk Klub | Kelen Civil Községek Háza 1119 Budapest, Petzvál J. u. 42. | ingyenes | Kassai Mihályné 60+ Program önkéntes | A program ideje alatt a helyszínen, a 2066-840 telefonszámon vagy a kelencivilkozosseg@ ujbuda.hu e-mail címen | Tichy-Rács József, sakk- és bridzsoktató oktat: 14 -15 óráig |
| Július 6. csütörtök | 08.00-12.00 | Őstermelői Piac | Kelenvölgyi Községi Ház Kertje 1116 Budapest, Kardhegy utca 2. | | | 424-5363 | |
| július 6. csütörtök | 09.00-10.00 | Hahota jóga | Bikás park kék sportpálya melletti füves rész | ingyenes | Király Vilma 60+ Program önkéntes | 06 20 946-9793 | |
| július 6. csütörtök | 09.00-12.00 | Vásár | Kelenvölgyi Községi Ház Kertje 1116 Budapest, Kardhegy utca 2. | | Kiárusítás | 424-5363 | |
| július 6. csütörtök | 14.00-17.00 | Foltvarrás | Újbudai Szociális Szolgálat Keveháza Idősek Klubja 1119 Budapest, Keveháza u 6. | ingyenes | Keveháza Idősek klub Szabó Imréné klubvezető | minden hétköznap 8.00-16.00 óra között a 786-6325 telefonszámon | foltvarró technika elsajátítása |

| Dátum | A program kezdete és várható befejezése | A program megnevezése | Helyszín | Részvételi díj | Szervező személy/szervezet | További információ kérése | Megjegyzés |
|---------------------|---|--|---|----------------|--|--|--|
| július 6. csütörtök | 15.00 -17.00 | Számítástechnika a mindennapokban (Közösségi oldalak biztonságos használata) | Újbudai Szociális Szolgálat Gazdagréti Idősek Klubja 1118 Budapest, Gazdagréti tér 1. | ingyenes | Gazdagréti Idősek klubja Geréb Gerda klubvezető | minden hétköznap 8.00-16.00 óra között a 786-6084 telefonszámon | előzetes regisztráció szükséges |
| július 6. csütörtök | 19.00-21.00 | Amfiteátrum esték | Gazdagréti Közösségi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9. | ingyenes | Gazdagréti Közösségi Ház | minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon | Szabadtéri élő akusztikus koncert |
| július 7. péntek | 10.00-10.30 | 3-1-2 meridiántorna | Őrmezei Közösségi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8. | ingyenes | Őrmezei Közösségi Ház | minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon | Egészségmegőrzés tradicionális kínai gyakorlatokkal vezeti: Baloghné Gabi |
| július 7. péntek | 10.00-11.00 | Hahota jóga | Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3. | ingyenes | Király Vilma 60+ Program önkéntes | 06 20 946-9793 | |
| Július 7. péntek | 10.00-11.00 | Callanetics | Kelenvölgyi Közösségi Ház 1116 Budapest, Kardhegy utca 2. | 1200 Ft | Kelenvölgyi Közösségi Ház | 424-5363 | a mélyen fekvő izmok dolgoztatásával, nyújtásával formálja a testet Foglalkozásvezető: Nagyné Tauszin Csilla |
| Július 7. péntek | 10.00-11.00 | 3-1-2 meridiántorna | Újbudai Szenior Programközpont 1117 Budapest, Bölcső u. 3. | ingyenes | Kovács Erika 60+ Program önkéntes | minden hétköznap 09.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon | |
| július 9. vasárnap | 08.00-09.00 | Katolikus Szentmise | Őrmezei Közösségi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8. | ingyenes | Morus Szent Tamás Egyesület | | Kelenföldi Szent Gellért plébánia felügyelete mellett |

Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ

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

| Dátum | A program kezdete és várható befejezése | A program megnevezése | Helyszín | Részvételi díj | Szervező személy/szervezet | További információ kérése | Megjegyzés |
|--------------------|---|---|---|----------------|---|---|--|
| július 9. vasárnap | 10.00-12.00 | Református Istentisztelet | Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8. | ingyenes | Őrmezői Református Misszió | 780-6083 | Lelkipásztor: Faragó Dávid |
| július 10. hétfő | 10.00-11.00 | 3-1-2 meridiántorna | Újbudai Szenior Programközpont 1117 Budapest, Bölcső u. 3. | ingyenes | Sancz Klára Lujza 60+ Program önkéntes | minden hétköznap 09.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon | |
| július 10. hétfő | 10.00-12.30 | Bridzs, rómi, rejtvény klub | Kelen Civil Községek Háza 1119 Budapest, Petzvál J. u. 42. | ingyenes | Kassai Mihályné 60+ Program önkéntes | A program ideje alatt a helyszínen, a 2066-840 telefonszámon vagy a kelencivilkozosseg@ujbuda.hu e-mail címen | a résztvevők maguk döntenek el, melyik játékot választják; bridzsoktató Tichy-Rács József |
| július 10. hétfő | 11.00-12.00 | 3-1-2 meridiántorna | Újbudai Szenior Programközpont 1117 Budapest, Bölcső u. 3. | ingyenes | Sancz Klára Lujza 60+ Program önkéntes | minden hétköznap 09.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon | |
| július 10. hétfő | Találkozó: 15:30 Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47. | 60+ Gyalogló Program Kisközségi gyaloglás Albertfalva | Albertfalva | ingyenes | Habán Ildikó és Molnár Vilmosné 60+ Program önkéntes | haban.ildiko1@gmail.com vagy 06 30 202-0190 | 15-20 perc, emelkedő nélkül. Lassú tempó, szükség szerinti szünetek. |
| július 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 | |

| Dátum | A program kezdete és várható befejezése | A program megnevezése | Helyszín | Részvételi díj | Szervező személy/szervezet | További információ kérése | Megjegyzés |
|-------------------|---|--|---|---|---|---|---|
| július 11. kedd | Találkozó: 9.30 Blaha Lujza téren a Népszínház utca elején. | 60+ városismereti séta Fiumei úti Sírkert részét képező Salgótarján úti zsidó temető megtekintése | | ingyenes | Domoszlai Erzsébet 60+ Program önkéntes | Előzetes és visszaigazolt jelentkezés szükséges : domoszlai.ersebet@gmail.com 06 30 862-8152 | A vezetés 10 órakor kezdődik. Kényelmes cipő ajánlott. |
| július 11. kedd | 10.00-12.30 | Tarokk, rómi, rejtvény klub | Kelen Civil Közösségek Háza 1119 Budapest, Petzvál J. u. 42. | ingyenes | Kassai Mihályné 60+ Program önkéntes | A program ideje alatt a helyszínen, a 2066-840 telefonszámon vagy a kelencivilkozosseg@ujbuda.hu e-mail címen | a résztvevők maguk döntenek el, melyik játékot választják |
| július 11. kedd | 11.00-12.00 | Angol társalgási klub kezdő | Újbudai Szenior Programközpont 1117 Budapest, Bölcső u. 3. | ingyenes | Bujákiné Szántó Zsófia 60+ Program önkéntes | minden hétköznap 08.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon | |
| július 12. szerda | Találkozó: 7-30 fogaskerekű Városmajori végállomás | 60+ természetjárás | Budai-hegység | ingyenes | Thaly Emese (Olajipari Tb.SE) | 227-4089 | Előzetes jelentkezés szükséges! |
| július 12. szerda | Találkozó: 07.30 Kelenföldi Pályaudvar bejáratánál | Kirándulás, strandolás a Velencei-tónál | Agárd | 70 év alatt utazási költség, igény szerint ebéd | Szentimreváros Idősek klubja Polgár Tiborné klubvezető | minden hétköznap 8.00-16.00 óra között a 789-3022 telefonszámon, vagy a polgar.tiborne@uszosz.ujbuda.hu e-mail címen | előzetes regisztráció szükséges július 7-ig |

| Dátum | A program kezdete és várható befejezése | A program megnevezése | Helyszín | Részvételi díj | Szervező személy/szervezet | További információ kérése | Megjegyzés |
|-------------------|--|---|---|----------------|--|---|---|
| július 12. szerda | Találkozó: 9.00 Bikás park Vahot és Bártfai utca sarkán található szürke épületnél (közterület- felügyelők épülete) | 60+ Gyalogló Program Kisközösségi Gyaloglás Kelenföld | Kelenföld | ingyenes | Váradi Istvánné 60+ Program önkéntes | 06 20 944-4378 | Két kör (1600 m) gyaloglása, emelkedő nélkül. Tempó igény szerint, inkább lassú. Zivatar, felhőszakadás esetén a gyaloglás elmarad! |
| július 12. szerda | 09.30-10.30 | Német társalgási klub középhaladó | Újbudai Szenior Programközpont 1117 Budapest, Bölcső u. 3. | ingyenes | Bujákiné Szántó Zsófia 60+ Program önkéntes | minden hétköznap 09.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon | |
| július 12. szerda | 09.30-11.30 | Dietetikai (táplálkozási) tanácsadás | Újbudai Szenior Programközpont 1117 Budapest, Bölcső u. 3. | ingyenes | Újbudai Szenior Programközpont | minden hétköznap 09.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon | Személyes tanácsadás táplálkozási szakemberrel Előzetes jelentkezés szükséges |
| július 12. szerda | 11.00-12.00 | 3-1-2 meridiántorna | Újbudai Szenior Programközpont 1117 Budapest, Bölcső u. 3. | ingyenes | Kovács Erika 60+ Program önkéntes | minden hétköznap 09.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon | |
| július 12. szerda | 13.30-15.30 | Dietetikai (táplálkozási) tanácsadás | Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3. | ingyenes | Újbudai Szenior Programközpont | minden hétköznap 09.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon | Személyes tanácsadás táplálkozási szakemberrel 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)

| Dátum | A program kezdete és várható befejezése | A program megnevezése | Helyszín | Részvételi díj | Szervező személy/szervezet | További információ kérése | Megjegyzés |
|----------------------|---|--|--|----------------|--|---|--|
| július 12. szerda | 14.00-17.00 | Bridzs-Sakk Klub | Kelen Civil Közösségek Háza 1119 Budapest, Petzvál J. u. 42. | ingyenes | Kassai Mihályné 60+ Program önkéntes | A program ideje alatt a helyszínen, a 2066-840 telefonszámon vagy a kelencivilkozosseg@ujbuda.hu e-mail címen | Tichy-Rács József, sakk és bridzsoktató oktat: 14 -15 óráig |
| július 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 | |
| július 13. csütörtök | Találkozó: 13.00 Keveháza Idősek klubjánál (Keveháza u. 6.) | Kirándulás a Magyar Vasúttörténeti Parkba | Magyar Vasúttörténeti Park 1142 Budapest, Tatai u. 95. | ingyenes | Keveháza Idősek klubja Szabó Imréné klubvezető | minden hétköznap 8.00-16.00 óra között a 786-6325 telefonszámon | előzetes regisztráció szükséges |
| július 13. csütörtök | 15.00 – 17.00 | Számítástechnika a mindennapokban („Okos” eszközök biztonságos használata) | Újbudai Szociális Szolgálat Gazdagréti Idősek Klubja 1118 Bp., Gazdagréti tér 1. | ingyenes | Gazdagréti Idősek klubja Geréb Gerda klubvezető | minden hétköznap 8.00-16.00 óra között a 786-6084 telefonszámon | előzetes regisztráció szükséges |
| július 13. csütörtök | 19.00-21.00 | Amfiteátrum esték | Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9. | ingyenes | Gazdagréti Községi Ház | minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon | Szabadtéri élő akusztikus koncert |
| július 14. péntek | 10.00-11.00 | Hahota jóga | Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3. | ingyenes | Király Vilma 60+ Program önkéntes | 06 20 946-9793 | |

| Dátum | A program kezdete és várható befejezése | A program megnevezése | Helyszín | Részvételi díj | Szervező személy/szervezet | További információ kérése | Megjegyzés |
|---------------------|---|--|---|----------------|--|--|---|
| július 14. péntek | 10.00-11.00 | 3-1-2 meridiántorna | Újbudai Szenior Programközpont 1117 Budapest, Bölcső u. 3. | ingyenes | Szentes Rezső 60+ Program önkéntes | minden hétköznapi 09.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon | |
| július 14. péntek | 10.00-12.30 | „Kártyavár” és rejtvényklub | Kelen Civil Közösségek Háza 1119 Budapest, Petzvál J. u. 42. | ingyenes | Kassai Mihályné 60+ Program önkéntes | Regisztráció 2066-840 vagy kelencivilkozossag@ ujbuda.hu | A program előzetes jelentkezéshez kötött, min. 6 fővel indul. Résztvevők maguk döntenek el, melyik kártyajátékot és/vagy rejtvényfejtést választják |
| július 15. szombat | 12.00-13.00 | 60+Médiaműhely rádiósainak magazinműsora a Civil Rádióban ismétlés | Civil Rádió FM 98.0 | | Újbuda 60+ Médiaműhely (Kéri Juli 60+ Program önkéntes) | 06 30 453-8755 | |
| július 16. vasárnap | 08.00-09.00 | Katolikus Szentmise | Őrmezei Közösségi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8. | ingyenes | Morus Szent Tamás Egyesület | | Kelenföldi Szent Gellért plébánia felügyelete mellett |
| július 16. vasárnap | 10.00-12.00 | Református Istentisztelet | Őrmezei Közösségi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8. | ingyenes | Őrmezői Református Misszió | 780-6083 | Lelkipásztor: Faragó Dávid |
| július 17. hétfő | 10.00-11.00 | 3-1-2 meridiántorna | Újbudai Szenior Programközpont 1117 Budapest, Bölcső u. 3. | ingyenes | Sancz Klára Lujza 60+ Program önkéntes | minden hétköznapi 09.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon | |

| Dátum | A program kezdete és várható befejezése | A program megnevezése | Helyszín | Részvételi díj | Szervező személy/szervezet | További információ kérése | Megjegyzés |
|-------------------|---|---|---|----------------|--|--|---|
| július 17. hétfő | 11.00-12.00 | 3-1-2 meridiántorna | Újbudai Szenior Programközpont 1117 Budapest, Bölcső u. 3. | ingyenes | Sancz Klára Lujza 60+ Program önkéntes | minden hétköznap 09.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon | |
| július 17. hétfő | Találkozó: 15:30 Albertfalvi Közösségi Ház 1116 Bp. | 60+ Gyalogló Program Kisközösségi gyaloglás Albertfalva | Albertfalva | ingyenes | Habán Ildikó és Molnár Vilmosné 60+ Program önkéntes | haban.ildiko1@gmail.com vagy 06 30 202-0190 | 15-20 perc, emelkedő nélkül. Lassú tempó, szükség szerinti szünetek. |
| július 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 | |
| július 18. kedd | 11.00-12.00 | Angol társalgási klub kezdő | Újbudai Szenior Programközpont 1117 Budapest, Bölcső u. 3. | ingyenes | Bujákiné Szántó Zsófia 60+ Program önkéntes | minden hétköznap 08.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon | |
| július 19. szerda | Találkozó: 7.30 fogaskerekű Városmajori végállomás | 60+ természetjárás | Budai-hegység | ingyenes | Thaly Emese (Olajipari Tb.SE) | 227-4089 | Előzetes jelentkezés szükséges! |
| július 19. szerda | Találkozó: 8.50 Széll Kálmán tér, az óránál | 60+ természetjárás | Budai hegység, Fenyőgyöngye - Árpád kilátó - Oroszlán szikla - Húvösvgy Táv:12 km, Szint:250 m | ingyenes | Somóczy Szilvia (CAOLA) | 06 30 340-3490 | Előzetes jelentkezés szükséges! |

| Dátum | A program kezdete és várható befejezése | A program megnevezése | Helyszín | Részvételi díj | Szervező személy/szervezet | További információ kérése | Megjegyzés |
|----------------------|--|--|--|----------------|---|--|---|
| július 19. szerda | Találkozó: 9.00 Bikás park Vahot és Bártfai utca sarkán található szürke épületnél (közterület- felügyelők épülete) | 60+ Gyalogló Program Kisközösségi Gyaloglás Kelenföld | Kelenföld | ingyenes | Várad Istvánné 60+ Program önkéntes | 06 20 944-4378 | Két kör (1600 m) gyaloglása, emelkedő nélkül. Tempó igény szerint, inkább lassú. Zivatar, felhőszakadás esetén a gyaloglás elmarad! |
| július 19. szerda | 09.30-10.30 | Német társalgási klub középhaladó | Újbudai Szenior Programközpont 1117 Budapest, Bölcső u. 3. | ingyenes | Bujákiné Szántó Zsófia 60+ Program önkéntes | minden hétköznap 09.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon | |
| július 19. szerda | 11.00-12.00 | 3-1-2 meridiántorna | Újbudai Szenior Programközpont 1117 Budapest, Bölcső u. 3. | ingyenes | Kovács Erika 60+ Program önkéntes | minden hétköznap 09.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon | |
| július 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 | |
| július 20. csütörtök | 15.00 - 17.00 | "Naplemente" közérthetően a denmenciáról Meghívott előadó: dr. Martony Zsuzsanna | Újbudai Szociális Szolgálat Demens Klub 1119 Bp., Keveháza u. 6. | ingyenes | Benkó Erzsébet klubvezető Nagy Ágnes mentálhigiénés munkatárs | minden hétköznap 8.00-16.00 óra között a 0670/492 0408 telefonszámon, vagy benko.erszebet@ uszosz.ujbuda.hu e-mail címen | programsorozat, hasznos információk a könnyebb együttélés érdekében. 5/1. |

| Dátum | A program kezdete és várható befejezése | A program megnevezése | Helyszín | Részvételi díj | Szervező személy/szervezet | További információ kérése | Megjegyzés |
|----------------------|---|--|--|----------------|---|--|--------------------------------------|
| július 20. csütörtök | 13.00-17.00 | Irodalmi délután: Nagy László, Füst Milán, Móra Ferenc | Újbudai Szociális Szolgálat Keveháza Idősek Klubja 1119 Bp., Keveháza u. 6. | ingyenes | Keveháza Idősek klubja Szabó Imréné kubvezető | minden hétköznap 8.00-16.00 óra között a 786-6325 telefonszámon | életükről, munkásságukról |
| július 20. csütörtök | 15.00 – 17.00 | Papírcsodák | Újbudai Szociális Szolgálat Gazdagréti Idősek Klubja 1118 Bp., Gazdagréti tér 1. | ingyenes | Gazdagréti Idősek klubja Békésiné Lévai Mariann gondozónő | minden hétköznap 8.00-16.00 óra között a 786-6084 telefonszámon | kézműves technikák elsajátítása |
| július 20. csütörtök | 19.00-21.00 | Amfiteátrum esték | Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9. | ingyenes | Gazdagréti Községi Ház | minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon | Szabadtéri élő akusztikus koncert |
| július 21. péntek | 10.00-11.00 | Hahota jóga | Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3. | ingyenes | Király Vilma 60+ Program önkéntes | 06 20 946-9793 | |
| július 21. péntek | 10.00-11.00 | 3-1-2 meridiántorna | Újbudai Szenior Programközpont 1117 Budapest, Bölcső u. 3. | ingyenes | Szentes Rezső 60+ Program önkéntes | minden hétköznap 09.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon | |
| július 22. szombat | Találkozó: 9.00, Széll K. tér 6-os villamos megállója vagy 9.30, Margitsziget, szökőkút | Kultúrséta | Margitsziget | ingyenes | Szászi Katalin (Műanyag SC) | 06 30 604-1490 | Előzetes jelentkezés szükséges! |

| Dátum | A program kezdete és várható befejezése | A program megnevezése | Helyszín | Részvételi díj | Szervező személy/szervezet | További információ kérése | Megjegyzés |
|---------------------|---|---|---|----------------|---|--|---|
| július 23. vasárnap | 08.00-09.00 | Katolikus Szentmise | Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8. | ingyenes | Morus Szent Tamás Egyesület | | Kelenföldi Szent Gellért plébánia felügyelete mellett |
| július 23. vasárnap | 10.00-12.00 | Református Istentisztelet | Őrmezei Községi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8. | ingyenes | Őrmezői Református Misszió | 780-6083 | Lelkipásztor: Faragó Dávid |
| július 24. hétfő | 10.00-12.30 | 3-1-2 meridiántorna | Újbudai Szenior Programközpont 1117 Budapest, Bölcső u. 3. | ingyenes | Sancz Klára Lujza 60+ Program önkéntes | minden hétköznap 09.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon | |
| július 24. hétfő | 11.00-12.00 | 3-1-2 meridiántorna | Újbudai Szenior Programközpont 1117 Budapest, Bölcső u. 3. | ingyenes | Sancz Klára Lujza 60+ Program önkéntes | minden hétköznap 09.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon | |
| július 24. hétfő | Találkozó: 15:30 Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47. | 60+ Gyalogló Program Kisközségi gyaloglás Albertfalva | Albertfalva | ingyenes | Habán Ildikó és Molnár Vilmosné 60+ Program önkéntes | haban.ildiko1@gmail.com vagy 06 30 202-0190 | 15-20 perc, emelkedő nélkül. Lassú tempó, szükség szerinti szünetek. |
| július 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 | |

| Dátum | A program kezdete és várható befejezése | A program megnevezése | Helyszín | Részvételi díj | Szervező személy/szervezet | További információ kérése | Megjegyzés |
|----------------------|---|---|--|----------------|--|--|---|
| július 25. kedd | 11.00-12.00 | Angol társalgási klub kezdő | Újbudai Szenior Programközpont 1117 Budapest, Bölcső u. 3. | ingyenes | Bujákiné Szántó Zsófia 60+ Program önkéntes | minden hétköznap 09.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon | |
| július 26. szerda | Találkozó: 7.30 fogaskerekű Városmajori végállomás | 60+ természetjárás | Budai-hegység | ingyenes | Thaly Emese (Olajipari Tb.SE) | 227-4089 | Előzetes jelentkezés szükséges! |
| július 26. szerda | Találkozó: 8.50 Széll Kálmán tér, az óránál | 60+ természetjárás | Budai hegység, Jegenye vgy. - Rózsika forrás - Szarka vár - Solymár, Táv:10 km, Szint:100 m | | Somóczy Szilvia (CAOLA) | 06 30 340-3490 | Előzetes jelentkezés szükséges! |
| július 26. szerda | Találkozó: 9.00 Bikás park Vahot és Bártfai utca sarkán található szürke épületnél (közterület- felügyelő épülete) | 60+ Gyalogló Program Kisközösségi Gyaloglás Kelenföld | Kelenföld | ingyenes | Várad Istvánné 60+ Program önkéntes | 06 20 944-4378 | Két kör (1600 m) gyaloglása, emelkedő nélkül. Tempó igény szerint, inkább lassú. Zivatar, felhőszakadás esetén a gyaloglás elmarad! |
| július 26. szerda | 09.30-10.30 | Német társalgási klub középhaladó | Újbudai Szenior Programközpont 1117 Budapest, Bölcső u. 3. | ingyenes | Bujákiné Szántó Zsófia 60+ Program önkéntes | minden hétköznap 09.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon | |

| Dátum | A program kezdete és várható befejezése | A program megnevezése | Helyszín | Részvételi díj | Szervező személy/szervezet | További információ kérése | Megjegyzés |
|----------------------|---|---|---|----------------|--|--|---|
| július 26. szerda | 09.30-11.30 | Dietetikai (táplálkozási) tanácsadás | Újbudai Szenior Programközpont 1117 Budapest, Bölcső u. 3. | ingyenes | Újbudai Szenior Programközpont | minden hétköznap 09.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon | Személyes tanácsadás táplálkozási szakemberrel Előzetes jelentkezés szükséges |
| július 26. szerda | 11.00-12.00 | 3-1-2 meridiántorna | Újbudai Szenior Programközpont 1117 Budapest, Bölcső u. 3. | ingyenes | Kovács Erika 60+ Program önkéntes | minden hétköznap 09.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon | |
| július 26. szerda | 13.00-17.00 | Kézműves foglalkozás Batikolás Markó Mónika vezetésével | Újbudai Szociális Szolgálat Szentimreváros Idősek klubja 1113 Budapest, Bocskai út 43-45. | ingyenes | Szent Imre-város Idősek klubja Polgár Tiborné klubvezető | minden hétköznap 8.00-16.00 óra között a 789-3022 telefonszámon, vagy polgar.tiborne@uszosz.ujbuda.hu e-mail címen | 1db fehér pólót mindenki hozzon magával! |
| július 26. szerda | 13.30-15.30 | Dietetikai (táplálkozási) tanácsadás | Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Budapest, Kérő u. 3. | ingyenes | Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ | minden hétköznap 09.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon | Személyes tanácsadás táplálkozási szakemberrel Előzetes jelentkezés szükséges |
| július 27. csütörtök | 08.00-12.00 | Őstermelői Piac | Kelenvölgyi Községi Ház Kertje 1116 Budapest, Kardhegy utca 2. | | | 424-5363 | |
| július 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 | |

Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ

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

| Dátum | A program kezdete és várható befejezése | A program megnevezése | Helyszín | Részvételi díj | Szervező személy/szervezet | További információ kérése | Megjegyzés |
|----------------------|---|---|---|----------------|--|--|---|
| július 27. csütörtök | 13.00-17.00 | Kirándulás és fagyizás a Kopaszi- gáton | Újbudai Szociális Szolgálat Keveháza Idősek Klubja 1119 Bp., Keveháza u 6. | ingyenes, | Keveháza Idősek klubja Szabó Imréné klubvezető | minden hétköznap 8.00-16.00 óra között a 786-6325 telefonszámon | előzetes regisztráció szükséges |
| július 27. csütörtök | 15.00-17.00 | Papírcsodák | Újbudai Szociális Szolgálat Gazdagréti Idősek Klubja 1118. Bp., Gazdagréti tér 1. | ingyenes | Gazdagréti Idősek klubja Békésiné Lévai Mariann gondozónő | minden hétköznap 8.00-16.00 óra között a 786-6084 telefonszámon | kézműves technikák elsajátítása |
| július 27. csütörtök | 19.00-21.00 | Amfiteátrum esték | Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9. | ingyenes | Gazdagréti Községi Ház | minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon | Szabadtéri élő akusztikus koncert |
| Július 28. péntek | 10.00-11.00 | Callanetics | Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Budapest, Kardhegy utca 2. | 1200 Ft | Kelenvölgyi Községi Ház | 424-5363 | A mélyen fekvő izmok dolgoztatásával, nyújtásával formálja a testet Foglalkozásvezető: Nagyné Tauzin Csilla |
| Július 28. péntek | 10.00-11.00 | Hahota jóga | Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3. | ingyenes | Király Vilma 60+ Program önkéntes | 06 20 946-9793 | |
| Július 28. péntek | 10.00-11.00 | 3-1-2 meridiántorna | Újbudai Szenior Programközpont 1117 Budapest, Bölcső u. 3. | ingyenes | Szentes Rezső 60+ Program önkéntes | minden hétköznap 09.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon | |

| Dátum | A program kezdete és várható befejezése | A program megnevezése | Helyszín | Részvételi díj | Szervező személy/szervezet | További információ kérése | Megjegyzés |
|---------------------|---|---|--|----------------|--|---------------------------|---|
| július 29. szombat | 12.00-13.00 | 60+Médiaműhely rádiósainak magazinműsora a Civil Rádióban új adás | Civil Rádió FM.98.0 | | Újbuda 60+ Médiaműhely (Kéri Juli 60+ Program önkéntes) | 06 30 453-8755 | |
| július 30. vasárnap | 8.00-9.00 | Katolikus Szentmise | Őrmezei Közösségi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8. | ingyenes | Morus Szent Tamás Egyesület | | Kelenföldi Szent Gellért plébánia felügyelete mellett |
| július 30. vasárnap | 10.00-12.00 | Református Istentisztelet | Őrmezei Közösségi Ház 1112 Budapest, Cirmos u. 8. | ingyenes | Őrmezői Református Misszió | 780-6083 | Lelkipásztor: Faragó Dávid |