



ÚJBUDA 60+ PROGRAM

2018. DECEMBER havi programlista



Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
<p>TÉLI SZÜNET az Újbuda 60+ Program központjaiban</p> <p><i>Tájékoztatjuk a Kedves Ügyfeleket, hogy</i></p> <p>2018. DECEMBER 21-TŐL A BÖLCSŐ UTCAI ÉS A KÉRŐ UTCAI 60+ PROGRAMKÖZPONTOK ZÁRVA TARTANAK.</p> <p><i>Nyitás: 2019. január 2.</i></p> <p><i>A telefonos ügyfélszolgálat változatlanul az érdeklődők rendelkezésére áll munkanapokon 9:00-14:00 óra között a 372-4636-os telefonszámon.</i></p> <p>KELLEMES ÜNNEPEKET KÍVÁN AZ ÚJBUDA 60+ PROGRAM CSAPATA!</p>							
<p>Számítógép- és internethasználat, valamint számítógép és okoseszközök (okostelefon, tablet) kezelésével kapcsolatos segítségnyújtás</p> <p>Újbudai Önkéntes Koordináció és Módszertani Központ (1112 Bp., Kérő utca 3.): Szerda 9.00-13.00 óra között: számítógépek használata, internetezési lehetőség segítséggel Péntek 9.00-13.00 óra között: számítógéphasználat, internetezési lehetőség</p> <p>Újbudai Szenior Programközpont (1117 Bp., Bölcső utca 3.): Kedd 8.00-12.00 óra között: számítógépek használata, internetezési lehetőség segítséggel Csütörtök 8.00-12.00 óra között: számítógépek használata, internetezési lehetőség, saját lappal és okoseszközzel (táblagép/tablet és okostelefon) kapcsolatos segítségnyújtás</p>							
Előzetes egyeztetés alapján	Lelki segítő beszélgetések időseknek	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3. vagy Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.		ingyenes		minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Különböző lelki problémával kapcsolatos személyes beszélgetések képzett önkéntesekkel. Előzetes jelentkezés szükséges!

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
minden nap		Találkozó: 14.00 Kérő u. 2. sz. társasház mellett	60+ Gyalogló Program Kisközösségi Gyaloglás Órmező	Órmező	ingyenes	Pázmándi Edit 60+ Program önkéntes		60 perc, emelkedő nincs, a séta lassú tempóban történik több megállással. Rossz idő esetén elmarad!
dec. 02.	vasárnap	08.00-09.00	Katolikus Szentmise	Órmezei Közösségi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	ingyenes	Morus Szent Tamás Egyesület		Kelenföldi Szent Gellért plébánia felügyelete mellett
dec. 02.	vasárnap	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	Somóczy Szilvia (CAOLA)	06 30 340-3490	Előzetes jelentkezés szükséges (délután 16-19 óra között)!
dec. 02.	vasárnap	09.30 Találkozó: 9.30, Széll Kálmán tér, 22-es busz megállója	60+ természetjárás	"Mikulásváró séta" a Nagy Hárs hegy körül Táv: 6 km, Szint: 200 m	ingyenes	Pólya Tamás (Műanyag SC)	06 70 580-8079	Előzetes jelentkezés szükséges!
dec. 02.	vasárnap	10.00-12.00	Református Istentisztelet	Órmezei Közösségi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	ingyenes	Órmezei Református Misszió	780-6083	
dec. 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	
dec. 03.	hétfő	09.00-10.30	60+ Ezüstkar	Albertfalvi Közösségi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Közösségi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-67-88 telefonszámon	
dec. 03.	hétfő	09.45-10.45	Problémamegbeszélő Csoport Téma: Értékek	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 Folyamatosan lehet csatlakozni

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
dec. 03.	hétfő	10.00	A hónap alkotója: Tóth Ferenc (fotómontázsok)	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-67-88 telefonszámon	A tárlat december 22-ig-ig látogatható nyitva tartási időben a Kávézóban.
dec. 03.	hétfő	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Senior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Sancz Klára Lujza 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
dec. 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	
dec. 03.	hétfő	10.00-11.00	Zumba light	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	6000 Ft/10 alkalom, 1000 Ft/10 alk.	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	latin mozgás
dec. 03.	hétfő	10.00-12.30	Bridzs, rómi, rejtvény klub	Kelen Civil Községek Háza 1119 Bp., Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Kassai Mihályné, Sári 60+ Program önkéntes	A program ideje alatt a helyszínen, telefon 2066-840 e-mail: kelencivilkozosseg@ ujbuda.hu	a résztvevők maguk döntenek, melyik játékot választják ; bridzsoktató: Tichy-Rács József
dec. 03.	hétfő	11.00-12.00	Zumba light	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	6000 Ft/10 alkalom, 1000 Ft/10 alk.	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	latin mozgás
dec. 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	
dec. 03.	hétfő	14.00-15.00	Ízületi és gerinc torna	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	4400 Ft/4 alkalom 7400 Ft/8 alkalom	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Izületi és gerinctorna Nagy Katalin szakoktatóval
dec. 03.	hétfő	14.00-16.00	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	Előzetes jelentkezéshez kötött! Személyes tanácsadás gyógytornász segítségével
dec. 03.	hétfő	16.00-18.00	Útifilmvetítés: Bécs nevezetességei	Újbudai Szociális Szolgálat Gazdagréti Idősek Klubja 1118 Bp., Gazdagréti tér 1.	ingyenes	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
dec. 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	Új bridzs klub indul a kártya szerelmeseinek.
dec. 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	
dec. 04.	kedd	09.00-10.00	Hahota jóga	Bikás park kék sportpálya melletti füves területen	ingyenes	Király Vilma 60+ Program önkéntes	06 20 9469-793	
dec. 04.	kedd	09.00-10.00	Izületi torna Horváth Péter tanár vezetésével	Gazdagrét-Csíkihegyek Általános Iskola 1118 Bp., Csíkihegyek utca 13-15.	2500 Ft/5 alk., 5000 Ft/10 alk.	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
dec. 04.	kedd	09.00-10.00	60+ Eszperantó - középhaladó	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-67-88 telefonszámon	
dec. 04.	kedd	09.00-10.00	Callanetics	Órmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	1200 Ft/alk.	Órmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	Az órát tartja: Tauzin Csilla
dec. 04.	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	
dec. 04.	kedd	10.00-12.00	Kézimunka Kör	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-67-88 telefonszámon	
dec. 04.	kedd	10.00-12.30	Tarokk, rómi, rejtvény klub	Kelen Civil Községek Háza 1119 Bp., Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Kassai Mihályné, Sári 60+ Program önkéntes	A program ideje alatt a helyszínen, telefon 2066-840 e-mail: kelencivilkozosseg@ ujbuda.hu	a résztvevők maguk döntenek, melyik játékot választják
dec. 04.	kedd	10.45-11.45	Angol társalgási klub középszint	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	
dec. 04.	kedd	11.50-15.00	60+ Konditorna - haladó csoportok (3)	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	bérlet	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-67-88 telefonszámon	H1: 11.50, H2: 12.55, H3: 14.00

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
dec. 04.	kedd	13.00-16.00	Karácsonyi filmvígjáték vetítése	Újbudai Szociális Szolgálat Kenderes Idősek Klubja 1116 Bp., Kenderes u. 4	ingyenes	László Gábor USZOSZ	minden hétköznap 8.00-16.00 óra között 06 1 789-2055, 06 70 4920-397 telefonszámon	
dec. 04.	kedd	14.00-16.00	Döngicsélő - nyugdíjas klub	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-67-88 telefonszámon	
dec. 04.	kedd	14.00-18.00	Afázia Budai Tagozata	Kelen Civil Közösségek Háza 1119 Bp., Petzvál J. u. 42.		Szilágyi György önkéntessegítő	A program ideje alatt a helyszínen, telefon 2066-840 e-mail: kelencivilkozosseg@ ujbuda.hu	A beszédnehezítettek rehabilitációs önszervező csoportjának szakmai foglalkozását Medgyessy László logopédus tartja alkalmanként
dec. 04.	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
dec. 04.	kedd	16.00-19.00	Kártya Klub	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	ingyenes	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	
dec. 05.	szerda	07:30 Találkozó: 7.30, Fogaskerekű városmajori végáll.	60+ természetjárás	Budai-hegység	ingyenes	Thaly Emese (Olajipari Tb.SE)	227-4089	Előzetes jelentkezés szükséges!
dec. 05.	szerda	09.00 Találkozó: 9.00, Széll Kálmán tér, 61-es vill. megállója	60+ természetjárás	Budai hegység, gyalogtúra az időjárásnak megfelelően, a helyszínen megbeszélve Táv: 10-12 km	ingyenes	Somóczy Szilvia (CAOLA)	06 30 340-3490	Előzetes jelentkezés szükséges (délután 16-19 óra között)!
dec. 05.	szerda	09.00-12.00	Kézimunka klub	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Nyugdíjas klub kézimunka tevékenység

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
dec. 05.	szerda	09.30-10.30	Német társalgási klub középszint	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcso u. 3.	ingyenes	Adolffyné Szederjei Ágnes 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
dec. 05.	szerda	09.30-11.30	Táplálkozási tanácsadás	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcso u. 3.	ingyenes		minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Egyéni tanácsadás szakember vezetésével. Előzetes jelentkezés szükséges!
dec. 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	
dec. 05.	szerda	10.00-11.00	Zumba Gold	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	Kurzus díja: 6.000 Ft/10 alk., vagy 700 Ft/alk.	Őrmezei Közösségi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	Az órát tartja: Ferencz Szilvia
dec. 05.	szerda	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcso u. 3.	ingyenes	Kovács Erika 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
dec. 05.	szerda	12.00-13.00	Pilates	Gazdagréti Közösségi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	6000 Ft/10 alkalom, 1000 Ft/10 alk.	Gazdagréti Közösségi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Pilates szakképzett oktatóval
dec. 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	
dec. 05.	szerda	13.30-15.30	Táplálkozási tanácsadás	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő utca 3.	ingyenes		minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Egyéni tanácsadás szakember vezetésével. Előzetes jelentkezés szükséges!
dec. 05.	szerda	14.00-15.00	Ízületi és gerinc torna	Gazdagréti Közösségi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	4400 Ft/4 alkalom 7400 Ft/8 alkalom	Gazdagréti Közösségi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Izületi és gerinctorna Nagy Katalin szakoktatóval
dec. 05.	szerda	14.00-15.00	Gyógynövények a mindennapokban előadás	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes		minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Ismerkedés elméletben és gyakorlatban hazánk gyógynövényeivel
dec. 05.	szerda	14.00-16.00	Nyugi Klub	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	ingyenes	Őrmezei Közösségi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	Társalgási Klub az örmezei Vöröskeresztesek és nyugdíjasok részére
dec. 05.	szerda	15.00-16.00	Szenior Örömtánc	Albertfalvi Közösségi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	600 Ft/alk.	Albertfalvi Közösségi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-67-88 telefonszámon	Az idősebb korosztály számára kifejlesztett egészségmegőrző és betegségmegelőző mozgásforma.

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
dec. 05.	szerda	15.00-17.00	Bridzs-Sakk Klub	Kelen Civil Közösségek Háza 1119 Bp., Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Kassai Mihályné, Sári 60+ Program önkéntes	A program ideje alatt a helyszínen, telefon 2066-840 e-mail: kelencivilkozosseg@ ujbuda.hu	Tichy-Rács József, sakk- és bridzsoktató oktat: 14 -15 óráig
dec. 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
dec. 05.	szerda	17.00-19.00	Horgoló Kör	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	300 Ft	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	Foglalkozásvezető: Víg Anna
dec. 06.	csütörtök	08.00-12.00	Őstermelői Piac	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.			424-5363	
dec. 06.	csütörtök	09.00-10.00	Hahota jóga	Bikás park kék sportpálya melletti füves területen	ingyenes	Király Vilma 60+ Program önkéntes	06 20 9469-793	
dec. 06.	csütörtök	09.00-10.00	Izületi torna Horváth Péter tanár vezetésével	Gazdagrét-Csíkihegyek Általános Iskola 1118 Bp., Csíkihegyek utca 13-15.	2500 Ft/5 alk., 5000 Ft/10 alk.	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
dec. 06.	csütörtök	09.00-10.00	60+ Eszperantó - kezdő	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-67-88 telefonszámon	
dec. 06.	csütörtök	09.00-10.00	Callanetics	Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	1200 Ft/alk.	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	Az órát tartja: Tauzin Csilla
dec. 06.	csütörtök	09.00-12.15	60+ Pilates torna - haladó csoportok (3)	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	bérlet	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-67-88 telefonszámon	H1: 09.00, H2: 10.00, H3: 11.15
dec. 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
dec. 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

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
dec. 06.	csütörtök	15.00-16.30	Német társalgási klub - haladó	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-67-88 telefonszámon	
dec. 06.	csütörtök	15.00-17.00	Szavak varázsa - irodalmi alkotóműhely	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-67-88 telefonszámon	
dec. 06.	csütörtök	15.00-17.00	Okostelefonok biztonságos használata	Újbudai Szociális Szolgálat Gazdagréti Idősek Klubja 1118 Bp., Gazdagréti tér 1.	ingyenes	Kovács Anett USZOSZ	minden hétköznap 8.00-16.00 óra között a 786 – 6084 telefonszámon	Előzetes regisztrációhoz kötött.
dec. 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 összejövetele
dec. 06.	csütörtök	16.00-18.00	Kelenvölgyi Festőiskola	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Kelenvölgyi Községi Ház	06 20 477-3186	Foglalkozásvezető: Barlai László
dec. 07.	péntek	09.00-10.30	60+ Ezüstkar	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-67-88 telefonszámon	
dec. 07.	péntek	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcso u. 3.	ingyenes	Szentes Rezső 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
dec. 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	
dec. 07.	péntek	10.00-11.00	Hahota jóga	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő utca 3.	ingyenes	Király Vilma 60+ Program önkéntes	06 20 9469-793	
dec. 07.	péntek	10.00-11.00	Zumba light	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	6000 Ft/10 alkalom, 1000 Ft/10 alk.	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	latin mozgás
dec. 07.	péntek	10.00-11.00	60+ Pilates (haladó)	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Kelenvölgyi Községi Ház	06 30 438-0156	Foglalkozásvezető: Kutasi Viktória
dec. 07.	péntek	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcso u. 3.	ingyenes	Szentes Rezső 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
dec. 07.	péntek	11.00-12.00	Callanetics	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	1200 Ft	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	Foglalkozásvezető: Nagyné Tauszin Csilla

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
dec. 07.	péntek	18.00	Bolbáné Szeles Magda keramikumművész kiállításának megnyitója	Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	A belépés díjtalan	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	A kiállítás megtekinthető: január 23-ig.
dec. 07.	péntek	18.00-19.00	Kiállítás megnyitó	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	20 éves a Kelenvölgyi Fesztőiskola
dec. 08.	szombat	08:30 Találkozó: 8.30, Széll Kálmán tér, 61-es vill. megállója	60+ természetjárás	Budai hegység, Ady-liget - Kecse hát (Nagy Kopasz) - Nagykovácsi Táv: 13 km, Szint: 350 m	ingyenes	Joó Ferenc (Műanyag SC)	06 20 414-1621	Előzetes jelentkezés szükséges!
dec. 08.	szombat	09.00-14.00	Garázsvásár	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	Asztalfoglalás és információ: kkh@ujbuda.hu, 424-5363
dec. 08.	szombat	13.00-18.00	Zsongó Advent Családi délután kézműves foglalkozással, játékkal, zenével, tánccal	Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	A belépés díjtalan	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	„Kurzusfinálé” – össznépi kavalkád Kerekítővel, Botladozók tánczással és zárásként közös szabadtéri énekléssel. Vendég: az Őrmezei Általános Iskola kórusa.
dec. 09.	vasárnap	08.00-09.00	Katolikus Szentmise	Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	ingyenes	Morus Szent Tamás Egyesület	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	Kelenföldi Szent Gellért plébánia felügyelete mellett
dec. 09.	vasárnap	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)!
dec. 09.	vasárnap	10.00-12.00	Református Istentisztelet	Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	ingyenes	Őrmezei Református Misszió	780-6083	

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
dec. 09.	vasárnap	19.00-20.30	Popcorn! - a Chameleon Jazz Band adventi koncert	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	1000 Ft/fő	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-67-88 telefonszámon	
dec. 10.	hétfő	09.00-10.00	Hahota jóga	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcso u. 3.	ingyenes	Domján Ferenc 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
dec. 10.	hétfő	09.45-10.45	Problémamegbeszélő Csoport Téma: Utak, útkeresztveződések, állomások	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
dec. 10.	hétfő	10.00 Találkozás: 10 óra, Széll Kálmán tér, várbusz megállójában (16, 16A)	Séta a Várhegyen		ingyenes	Domoszlai Erzsébet 60+ Program önkéntes	domoszlai.erszebet@ gmail.com	Előzetes jelentkezés nem szükséges.
dec. 10.	hétfő	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcso u. 3.	ingyenes	Sancz Klára Lujza 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
dec. 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	
dec. 10.	hétfő	10.00-11.00	Zumba light	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	6000 Ft/10 alkalom, 1000 Ft/10 alk.	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	latin mozgás
dec. 10.	hétfő	10.00-12.30	Bridzs, rómi, rejtvény klub	Kelen Civil Községek Háza 1119 Bp., Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Kassai Mihályné, Sári 60+ Program önkéntes	A program ideje alatt a helyszínen, telefon 2066-840 e-mail: kelencivilkozosseg@ uibuda.hu	a résztvevők maguk döntenek, melyik játékot választják ; bridzsoktató: Tichy-Rács József
dec. 10.	hétfő	11.00-12.00	Zumba light	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	6000 Ft/10 alkalom, 1000 Ft/10 alk.	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	latin mozgás

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
dec. 10.	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	
dec. 10.	hétfő	13.00-17.00	Karácsonyi hangulat Vers, ének-zene	Újbudai Szociális Szolgálat Szentimreváros Idősek klubja 1113 Bp., Bocskai út 43-45.	ingyenes	Polgár Tiborné USZOSZ	789-3022 polgar.tiborne @uszosz.ujbuda.hu	
dec. 10.	hétfő	14.00-15.00	Ízületi és gerinc torna	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	4400 Ft/4 alkalom 7400 Ft/8 alkalom	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Izületi és gerinctorna Nagy Katalin szakoktatóval
dec. 10.	hétfő	14.00-16.00	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	Előzetes jelentkezéshez kötött! Személyes tanácsadás gyógytornász segítségével
dec. 10.	hétfő	14.00-16.00	Együtt egymásért! - nyugdíjas klub	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-67-88 telefonszámon	
dec. 10.	hétfő	15.00	Rejtvényfejtő Klub	Újbudai Polgármesteri Hivatal Bocskai út 39-41. I. em. 114. terem			Gabonyi Erika sportmunkatárs 06 1 372-3482	
dec. 10.	hétfő	16.00-18.00	Útifilmvetítés: Salzburg és környéke Mirabell, Hallstat, stb.	Újbudai Szociális Szolgálat Gazdagréti Idősek Klubja 1118 Bp., Gazdagréti tér 1.	ingyenes	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
dec. 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	Új bridzs klub indul a kártya szerelmeseinek.
dec. 10.	hétfő	16.45	Hangtál koncert zenés jóga	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes		minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Előzetes jelentkezéshez kötött: jelentkezni lehet december 3-tól a 372-4636-os telefonszámon, hétköznap 9:00 és 14:00 között!
dec. 10.	hétfő	18.15-20.00	Kertbarát Kör	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
dec. 11.	kedd	08.50 Találkozás: 8:50; 141-es villamos Kamaraerdei Ifjúsági Park végállomása	"Luca napi túra" Kamaraerdei séta II. Időjárástól függ	Kamaraerdő	ingyenes	Ezüstnet Egyesület Tóth Ágnes /Regisztrálás: Farkas Ágnes/	Jelentkezés: Farkas Ágnesnél dearfarkas@gmail.com címen, ill. minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372 4636 telefonszámon, elérhetőség megadásával.	Jelentkezés: 2018. december 10. 12:00 óráig Rossz idő esetén a jelentkezőknek értesítést küldünk a túra megtartásáról/ elmaradásáról.
dec. 11.	kedd	09.00-10.00	Izületi torna Horváth Péter tanár vezetésével	Gazdagrét-Csíkihegyek Általános Iskola 1118 Bp., Csíkihegyek utca 13-15.	2500 Ft/5 alk., 5000 Ft/10 alk.	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
dec. 11.	kedd	09.00-10.00	Hahota jóga	Bikás park kék sportpálya melletti füves területen	ingyenes	Király Vilma 60+ Program önkéntes	06 20 9469-793	
dec. 11.	kedd	09.00-10.00	60+ Eszperantó tanfolyam- középhaladó	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-67-88 telefonszámon	
dec. 11.	kedd	09.00-10.00	Callanetics	Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	1200 Ft/alk.	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	Az órát tartja: Tauzin Csilla
dec. 11.	kedd	09.30-10.30	Angol társalgási klub középhaladó	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Reid Augusztá 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
dec. 11.	kedd	10.00-12.00	Kézimunka Kör	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-67-88 telefonszámon	
dec. 11.	kedd	10.00-12.30	Tarokk, rómi, rejtvény klub	Kelen Civil Közösségek Háza 1119 Bp., Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Kassai Mihályné, Sári 60+ Program önkéntes	A program ideje alatt a helyszínen, telefon 2066-840 e-mail: kelencivilkozosseg@ ujbuda.hu	a résztvevők maguk döntenek, melyik játékot választják
dec. 11.	kedd	10.45-11.45	Angol társalgási klub újrakezdő	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	

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
dec. 11.	kedd	12.00-15.00	60+ Konditorna - haladó csoportok (3)	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	bérlet	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-67-88 telefonszámon	H1: 11.50, H2: 12.55, H3: 14.00
dec. 11.	kedd	14.00-16.00	Döngicsélő - nyugdíjas klub	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-67-88 telefonszámon	
dec. 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
dec. 11.	kedd	14:00-18.00	Afázia Budai Tagozata	Kelen Civil Közösségek Háza 1119 Bp., Petzvál J. u. 42.		Szilágyi György önkéntessegítő	A program ideje alatt a helyszínen, telefon 2066-840 e-mail: kelencivilkozosseg@ ujbuda.hu	A beszédnehezítettek rehabilitációs önszervező csoportjának szakmai foglalkozását Medgyessy László logopédus tartja alkalmanként
dec. 11.	kedd	15.00-16.00	Az Újbudai Montágh Imre Készségfejlesztő Iskola csoportos kiállításának 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	A tárlat 2019. január 11-ig látogatható nyitva tartási időben.
dec. 11.	kedd	15.00-16.30	Fotókiállítás megnyitó: Prága Kiállítók: Bereczky Gizi, Horváth Kata, Kéri Juli, Kövári Éva	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes	Áment Zsóka, 60+Fotókör vezetője	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
dec. 11.	kedd	16.00-19.00	Kártya Klub	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	ingyenes	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	
dec. 12.	szerda	07:30 Találkozó: 7.30, Fogaskerekű városmajori végáll.	60+ természetjárás	Budai-hegység	ingyenes	Thaly Emese (Olajipari Tb.SE)	227-4089	Előzetes jelentkezés szükséges!

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
dec. 12.	szerda	09.00-12.00	Kézimunka klub	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Nyugdíjas klub kézimunka tevékenység
dec. 12.	szerda	09.00 Találkozó: 9.00, 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)!
dec. 12.	szerda	09.15-10.45	Szenior Örömtánc Andreával	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcso u. 3.	ingyenes		minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
dec. 12.	szerda	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő utca 3.	ingyenes	Baloghné Gabi 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
dec. 12.	szerda	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
dec. 12.	szerda	11.00-12.00	Angol társalgási klub középszint	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	
dec. 12.	szerda	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcso u. 3.	ingyenes	Kovács Erika 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
dec. 12.	szerda	12.00-13.00	Pilates	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	6000 Ft/10 alkalom, 1000 Ft/10 alk.	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Pilates szakképzett oktatóval
dec. 12.	szerda	13.00-16.00	Fülbemászó dallamok zenés filmvetítés Andrea Bocelli	Újbudai Szociális Szolgálat Kenderes Idősek Klubja 1116 Bp., Kenderes u. 4.	ingyenes	László Gábor USZOSZ	minden hétköznap 8.00-16.00 óra között 06 1 789-2055, 06 70 4920-397 telefonszámon	
dec. 12.	szerda	13.00-17.00	Socotra szigete Az Indiai óceán gyöngyszeme. Patakiné Kósa Éva vetítése	Újbudai Szociális Szolgálat Szentimréváros Idősek klubja 1113 Bp., Bocskai út 43-45.	ingyenes	Polgár Tiborné USZOSZ	789-3022 polgar.tiborne @uszosz.ujbuda.hu	

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
dec. 12.	szerda	14.00-15.00	Izületi és gerinc torna	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	4400 Ft/4 alkalom 7400 Ft/8 alkalom	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Izületi és gerinctorna Nagy Katalin szakoktatóval
dec. 12.	szerda	14.00-17.00	Bridzs-Sakk Klub	Kelen Civil Községek Háza 1119 Bp., Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Kassai Mihályné, Sári 60+ Program önkéntes	A program ideje alatt a helyszínen, telefon 2066-840 e-mail: kelencivilkozosseg@ ujbuda.hu	Tichy-Rács József, sakk- és bridzsoktató oktat: 14 -15 óráig
dec. 12.	szerda	15.00-16.00	Szenior Örömtánc	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	600 Ft/alk.	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-67-88 telefonszámon	Az idősebb korosztály számára kifejlesztett egészségmegőrző és betegségmegelőző mozgásforma.
dec. 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
dec. 12.	szerda	17.00 - 19.00	Horgoló Kör	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	300 Ft	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	Foglalkozásvezető: Víg Anna
dec. 12.	szerda	18.30-20.00	Női Sarok Tényleg a hasukon keresztül vezet a férfiak szívéhez az út?, vendég: Zsolti bácsi gasztroblogger	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	
dec. 13.	csütörtök	08.00-12.00	Őstermelői Piac	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.			424-5363	
dec. 13.	csütörtök	09.00-10.00	Hahota jóga	Bikás park kék sportpálya melletti füves területen	ingyenes	Király Vilma 60+ Program önkéntes	06 20 9469-793	
dec. 13.	csütörtök	09.00-10.00	Izületi torna Horváth Péter tanár vezetésével	Gazdagrét-Csíkihegyek Általános Iskola 1118 Bp., Csíkihegyek utca 13-15.	2500 Ft/5 alk., 5000 Ft/10 alk.	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
dec. 13.	csütörtök	09.00-10.00	60+ Eszperantó tanfolyam - kezdő	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-67-88 telefonszámon	

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
dec. 13.	csütörtök	09.00-10.00	Callanetics	Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	1200 Ft/alk.	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	Az órát tartja: Tauzin Csilla
dec. 13.	csütörtök	09.00-12.15	60+ Pilates torna - haladó csoportok (3)	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	bérlet	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-67-88 telefonszámon	H1: 09.00, H2: 10.00, H3: 11.15
dec. 13.	csütörtök	10.00-11.00	60+ Eszperantó tanfolyam - haladó	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-67-88 telefonszámon	
dec. 13.	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
dec. 13.	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
dec. 13.	csütörtök	15.30-17.00	Albertfalvai Polgárok Köre	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-67-88 telefonszámon	
dec. 13.	csütörtök	16.00-18.00	Kelenvölgyi Festőiskola	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Kelenvölgyi Községi Ház	06 20 477-3186	Foglalkozásvezető: Barlai László
dec. 13.	csütörtök	17.00-18.00	Tóth Ferenc: Fotómontázsok - kiállításmegnyitó	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-67-88 telefonszámon	A tárlat 2019. február végéig látogatható.
dec. 13.	csütörtök	18.00-21.30	Filmklub	Újbudai Szociális Szolgálat Szentimréváros Idősek klubja 1113 Bp., Bocskai út 43-45.	ingyenes	Törökné Jordán Katalin	tjkatalin@gmail.com	
dec. 14.	péntek	09.00-12.00	Olcso vásár	Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	ingyenes	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	Hasznos hétköznapi használati eszközök rendszeresen visszatérő piaca.
dec. 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	
dec. 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	

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
dec. 14.	péntek	10.00-11.00	Hahota jóga	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő utca 3.	ingyenes	Király Vilma 60+ Program önkéntes	06 20 9469-793	
dec. 14.	péntek	10.00-11.00	Zumba light	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	6000 Ft/10 alkalom, 1000 Ft/10 alk.	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	latin mozgás
dec. 14.	péntek	10.00-11.00	60+ Pilates (haladó)	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Kelenvölgyi Községi Ház	06 30 438-0156	Foglalkozásvezető: Kutasi Viktória
dec. 14.	péntek	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Senior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Szentes Rezső 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
dec. 14.	péntek	11.00-12.00	Callanetics	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	1200 Ft	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	Foglalkozásvezető: Nagyné Tauszin Csilla
dec. 14.	péntek	12.00-13.00	Fűszerek a karácsonyi időszakban előadás	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő u. 3.	ingyenes		minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Ismerkedés elméletben és gyakorlatban a karácsonyi fűszernövényekkel
dec. 14.	péntek	16.00-18.00	Kelenvölgyi Festőiskola	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.		Kelenvölgyi Községi Ház	06 20 477-3186	Foglalkozásvezető: Barlai László
dec. 15.	szombat	12.00-13.00	60+Médiaműhely rádiósainak magazinműsora a Civil Rádióban ismétlés	Civil Rádió FM 98.0		Újbuda 60+ Médiaműhely (Kéri Juli)	06 30 453 87 55	
dec. 15.	szombat	18.00-19.30	Leszállt a csendes éj! - az Albertfalvi Községi Ház Opera- és Dalstúdió karácsonyi koncertje	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	600 Ft/fő	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-67-88 telefonszámon	
dec. 15.	szombat	19.00	Adventi Fényváró Flamenco est - az Aldebaran Kompánia műsora Bajnay Beáta vezetésével	Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	Belépő: 1500 Ft Diák/nyugdíjas: 1200 Ft	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	Meglepetésvendég!
dec. 16.	vasárnap	08.00-09.00	Katolikus Szentmise	Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	ingyenes	Morus Szent Tamás Egyesület	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	Kelenföldi Szent Gellért plébánia felügyelete mellett

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
dec. 16.	vasárnap	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)!
dec. 16.	vasárnap	09.30-13.00	Adventi délelőtt	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	600 Ft/fő, családi jegy: 2000 Ft	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	Kerekítő, játszóház, kézműves foglalkozás, kirakodóvásár, Zumba bemutató
dec. 16.	vasárnap	10.00-12.00	Református Istentisztelet	Órmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	ingyenes	Órmezei Református Misszió	780-6083	
dec. 17.	hétfő	09.00-10.00	Hahota jóga	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcso u. 3.	ingyenes	Domján Ferenc 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
dec. 17.	hétfő	09.00-10.30	60+ Ezüstkar	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-67-88 telefonszámon	
dec. 17.	hétfő	09.45-10.45	Problémamegbeszélő Csoport Téma: Példaképek, eszményképek	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
dec. 17.	hétfő	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcso u. 3.	ingyenes	Sancz Klára Lujza 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
dec. 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	
dec. 17.	hétfő	10.00-11.00	Zumba light	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	6000 Ft/10 alkalom, 1000 Ft/10 alk.	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	latin mozgás
dec. 17.	hétfő	10.00-12.30	Bridzs, rómi, rejtvény klub	Kelen Civil Községek Háza 1119 Bp., Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Kassai Mihályné, Sári 60+ Program önkéntes	A program ideje alatt a helyszínen, telefon 2066-840 e-mail: kelencivilkozosseg@ujbuda.hu	a résztvevők maguk döntenek, melyik játékot választják ; bridzsoktató Tichy-Rács József

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
dec. 17.	hétfő	11.00-12.00	Zumba light	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	6000 Ft/10 alkalom, 1000 Ft/10 alk.	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	latin mozgás
dec. 17.	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	
dec. 17.	hétfő	14.00-15.00	Ízületi és gerinc torna	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	4400 Ft/4 alkalom 7400 Ft/8 alkalom	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Izületi és gerinctorna Nagy Katalin szakoktatóval
dec. 17.	hétfő	14.00-16.00	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	Előzetes jelentkezéshez kötött! Személyes tanácsadás gyógytornász segítségével
dec. 17.	hétfő	14.00-16.00	Együtt egymásért! - nyugdíjas klub	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-67-88 telefonszámon	
dec. 17.	hétfő	16.00-18.00	Útifilmvetítés: Fenséges Katedrálisok a sziklatemplomoktól a székesegyházakig	Újbudai Szociális Szolgálat Gazdagréti Idősek Klubja 1118 Bp., Gazdagréti tér 1.	ingyenes	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
dec. 17.	hétfő	16.00-19.00	Bridzs klub	Gazdagréti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Új bridzs klub indul a kártya szerelmeseinek.
dec. 17.	hétfő	18.00-19.00	Cukrászda: sütemény & irodalom, karácsonyi sós vendégváró sütemények és Charles Dickens írásai	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	300 Ft/fő	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-67-88 telefonszámon	
dec. 17.	hétfő	19.00-20.00	Közösségek karácsonya - az Albertfalvi Községi Ház ünnepi együttléte csoportjaival, csoportvezetőivel	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	Fellépnek a községi ház Pipikék, Hölgybalett és Jazz Balett táncosai, Engelbrecht László előadóművész és a ház énekesei
dec. 18.	kedd	09.00-10.00	Hahota joga	Bikás park kék sportpálya melletti füves területen	ingyenes	Király Vilma 60+ Program önkéntes	06 20 9469-793	

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
dec. 18.	kedd	09.00-10.00	Izületi torna Horváth Péter tanár vezetésével	Gazdagrét-Csíkihegyek Általános Iskola 1118 Bp., Csíkihegyek utca 13-15.	2500 Ft/5 alk., 5000 Ft/10 alk.	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
dec. 18.	kedd	09.00-10.00	60+ Eszperantó tanfolyam - középhaladó	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-67-88 telefonszámon	
dec. 18.	kedd	09.00-10.00	Callanetics	Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	1200 Ft/alk.	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	Az órát tartja: Tauzin Csilla
dec. 18.	kedd	10.00-12.30	Tarokk, rómi, rejtvény klub	Kelen Civil Közösségek Háza 1119 Bp., Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Kassai Mihályné, Sári 60+ Program önkéntes	A program ideje alatt a helyszínen, telefon 2066-840 e-mail: kelencivilkozosseg@ ujbuda.hu	a résztvevők maguk döntenek, melyik játékot választják
dec. 18.	kedd	10.45-11.45	Angol társalgási klub középszint	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	
dec. 18.	kedd	13.00-16.00	Fülbemászó dallamok zenés filmvetítés 3 tenor	Újbudai Szociális Szolgálat Kenderes Idősek Klubja 1116 Bp., Kenderes u. 4.	ingyenes	László Gábor USZOSZ	minden hétköznap 8.00-16.00 óra között 06 1 789-2055, 06 70 4920-397 telefonszámon	
dec. 18.	kedd	14.00-18.00	Afázia Budai Tagozata	Kelen Civil Közösségek Háza 1119 Bp., Petzvál J. u. 42.		Szilágyi György önkéntessegítő	A program ideje alatt a helyszínen, telefon 2066-840 e-mail: kelencivilkozosseg@ ujbuda.hu	A beszédneheztettek rehabilitációs önszervező csoportjának szakmai foglalkozását Medgyessy László logopédus tartja alkalmanként
dec. 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
dec. 18.	kedd	16.00-19.00	Kártya Klub	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	ingyenes	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
dec. 19.	szerda	07:30 Találkozó: 7.30, Fogaskerekű városmajori végáll.	60+ természetjárás	Budai-hegység	ingyenes	Thaly Emese (Olajipari Tb.SE)	227-4089	Előzetes jelentkezés szükséges!
dec. 19.	szerda	09.00 Találkozó: 9.00, Széll Kálmán tér, 61-es vill. megállója	60+ természetjárás	Budai hegység, gyalogtúra az időjárásnak megfelelően, a helyszínen megbeszélve Táv: 10-12 km	ingyenes	Somóczy Szilvia (CAOLA)	06 30 340-3490	Előzetes jelentkezés szükséges (délután 16-19 óra között)!
dec. 19.	szerda	09.00-12.00	Kézimunka klub	Gazdagréti Közösségi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Közösségi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Nyugdíjas klub kézimunka tevékenység
dec. 19.	szerda	09.30-10.30	Német társalgási klub középszint	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcso u. 3.	ingyenes	Adolffyné Szederjei Ágnes 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
dec. 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	
dec. 19.	szerda	10.00-11.00	Zumba Gold	Őrmezei Közösségi Ház 1112 Bp., Cirnos u. 8.	Kurzus díja: 6.000 Ft/10 alk., vagy 700 Ft/alk.	Őrmezei Közösségi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	Az órát tartja: Ferencz Szilvia

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
dec. 19.	szerda	10.00-17.00	60+ Idősek karácsonya polgármesteri köszöntés 6 helyszínen	Újbudai Polgármesteri Hivatal Albertfalvi Községi Ház Kelenvölgyi Községi Ház Kelen Civil Községek Háza Gazdagrúti Községi Ház Őrmezei Községi Ház	ingyenes			A helyszínekről és időpontokról december 5-től érdeklődhetnek a a Programközpontokban: Újbudai Senior Programközpont (Bölcső u. 3.): H-P 8.00-12.00 Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ (Kérő u. 3.): H-P 9.00-14.00 vagy minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon
dec. 19.	szerda	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Senior Programközpont 1117 Bp., Bölcso u. 3.	ingyenes	Kovács Erika 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
dec. 19.	szerda	12.00-13.00	Pilates	Gazdagrúti Községi Ház 1118 Bp., Törökugrató u. 9.	6000 Ft/10 alkalom, 1000 Ft/10 alk.	Gazdagrúti Községi Ház	minden hétköznap 9.00-19.00 óra között a 246-5253 telefonszámon	Pilates szakképzett oktatóval
dec. 19.	szerda	13.00-16.00	Bridzs-Sakk Klub	Kelen Civil Községek Háza 1119 Bp., Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Kassai Mihályné, Sári 60+ Program önkéntes	A program ideje alatt a helyszínen, telefon 2066-840 e-mail: kelencivilkozosseg@uibuda.hu	Tichy-Rács József, sakk- és bridzsoktató oktat: 14 -15 óráig
dec. 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
dec. 19.	szerda	17.00 - 19.00	Horgoló Kör	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.	300 Ft	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	Foglalkozásvezető: Víg Anna
dec. 20.	csütörtök	08.00-12.00	Őstermelői Piac	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Bp., Kardhegy utca 2.			424-5363	

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
dec. 20.	csütörtök	09.00-10.00	Hahota jóga	Bikás park kék sportpálya melletti füves területen	ingyenes	Király Vilma 60+ Program önkéntes	06 20 9469-793	
dec. 20.	csütörtök	09.00-10.00	Izületi torna Horváth Péter tanár vezetésével	Gazdagrét-Csíkihegyek Általános Iskola 1118 Bp., Csíkihegyek utca 13-15.	2500 Ft/5 alk., 5000 Ft/10 alk.	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
dec. 20.	csütörtök	09.00-10.00	60+ Eszperantó tanfolyam - kezdő	Albertfalvi Közösségi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Közösségi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-67-88 telefonszámon	
dec. 20.	csütörtök	09.00-10.00	Callanetics	Órmezei Közösségi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	1200 Ft/alk.	Órmezei Közösségi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	Az órát tartja: Tauzin Csilla
dec. 20.	csütörtök	10.00-11.00	60+ Eszperantó tanfolyam - haladó	Albertfalvi Közösségi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Közösségi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-67-88 telefonszámon	
dec. 20.	csütörtök	15.00-17.00	Karácsonyi videóüzenetek készítése, küldése	Újbudai Szociális Szolgálat Gazdagréti Idősek Klubja 1118 Bp., Gazdagréti tér 1.	ingyenes	Kovács Anett USZOSZ	minden hétköznap 8.00-16.00 óra között a 786 – 6084 telefonszámon	
dec. 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	
dec. 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	
dec. 21.	péntek	10.00-11.00	Hahota jóga	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ 1112 Bp., Kérő utca 3.	ingyenes	Király Vilma 60+ Program önkéntes	06 20 9469-793	
dec. 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	
dec. 22.	szombat	10.00-11.00	Betlehemi kis jászolnál - a Hahota Gyermekek Színház élőszereplős betlehemi játéka	Albertfalvi Közösségi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	900 Ft/fő	Albertfalvi Közösségi Ház	minden hétköznap 10.00-18.00 óra között a 204-67-88 telefonszámon	
dec. 27.	csütörtök	15.00-17.00	Újévi babonák, fogadalmak	Újbudai Szociális Szolgálat Gazdagréti Idősek Klubja 1118 Bp., Gazdagréti tér 1.	ingyenes	Geréb Gerda USZOSZ	minden hétköznap 8.00-16.00 óra között a 786 – 6084 telefonszámon	

Dátum		A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
dec. 28.	péntek	08.50 Találkozó: 8.50, Széll Kálmán tér, 140-es busz (ind. 9.06)	60+ természetjárás	Budai hegység, Budaörs - Kő hegy - Mária vgy. - BTSSz Emlékhely - síút - Virág vgy. - Budakeszi Táv: 10 kn, Szint: 400 m	ingyenes	Zámbori Mária (Műanyag SC)	06 70 527-2437	Előzetes jelentkezés szükséges!
dec. 28.	péntek	19.00-22.00	Előszilveszter Nosztalgia Táncost Bakacsi Bélával	Őrmezei Községi Ház 1112 Bp., Cirmos u. 8.	Férőhelyet biztosítani, asztalt foglalni, kizárólag elővételben lehet! Jegyár: 1200 Ft	Őrmezei Községi Ház	minden hétköznap 8.00-20.00 óra között a 309-0007 telefonszámon	Asztalfoglalás, jegyvásárlás hétfőtől péntekig 10-18 óraig, a közösségi házban
dec. 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)	06 30 453 87 55	
dec. 30.	vasárnap	Találkozó: 9.45, Nyugati p.u. a vonat végénél (ind. 10 órakor Veresegyházán át Vácra)	60+ természetjárás	Gödöllői dombvidék, Főtfürdő - tanösvény - Főtfürdő Táv: 8 km, Szint: 200 m	ingyenes	Tari József (Műanyag SC)	06 30 536-4767	Előzetes jelentkezés szükséges!