



# 2024. MÁJUS havi programlista



A programváltoztatás jogát fenntartjuk!

Dátum	A program ideje	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
előzetes egyeztetés alapján		Lelki segítő beszélgetések időseknek	Kérő és Bölcső utcai 60+ Programközpont	ingyenes		minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Előzetes jelentkezés szükséges telefonon vagy személyesen a Kérő utcai programközpontban
minden hétfőn	07:00-07:30	Hahota joga	I. ker., Orom utca, Filozófusok szoborparkja a Gellért-hegyen, a földalatti víztározó felett	ingyenes	Domján Ferenc 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	<b>A programról érdeklődjön a 06-1-372-4636-os telefonszámon!</b>
minden hétfőn	08:00-11:30	Számítógép- és internethasználat	Újbudai Szenior Programközpont XI., Bölcső u. 3.	ingyenes		minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
minden hétfőn	09:00-09:45	Hahota joga	Újbudai Szenior Programközpont XI., Bölcső u. 3.	ingyenes	Domján Ferenc 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	<b>A programról érdeklődjön a 06-1-372-4636-os telefonszámon!</b>
minden hétfőn	09:00-10:30	Újbuda Ezüstkar - próba	Albertfalvi Községi Ház XI., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	Tel.: +36 1 204 6788, hétköznap 9 és 17 óra között	
minden hétfőn és pénteken	10:00-10:30	3-1-2 meridiántorna	<b>Jó idő esetén:</b> Cirmos u. 4 melletti játszótér <b>Eső esetén:</b> Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ (XI., Kérő u. 3.)	ingyenes		minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
minden hétfőn	10:00-11:00	Zumba light	Gazdagréti Községi Ház XI., Törökugrató u. 9.	bérlet	Gazdagréti Községi Ház	E-mail: ferencz.szilvia36@gmail.com; Tel: 06-1-246-5253 (GKH)	Latin mozgás. Haladó csoport.
minden hétfőn	10:00-11:00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont XI., Bölcső u. 3.	ingyenes	Sancz Klára 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
minden hétfőn	10:00-12:00	Angol társalgási klub	Gazdagréti Községi Ház XI., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	Tel: 06-1-246-5253 (GKH)	Nyugdíjas angol nyelvű társalgási klub, középhaladó és haladó szinten.
minden második (páratlan) hétfőn	10:45-11:45	Irodalomklub	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ XI., Kérő u. 3.	ingyenes	Varga Betti	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a	Május 6. - A mesélésről Sokan hallottak már az utóbbi években divatosná vált biblioterápiáról, meseterápiáról. A népmesék közösségformáló, világmagyarázó és értékteremtő szerepe közismert - de vajon fordulunk-e még hozzájuk, ha nehézségekbe, akadályokba ütközünk? Mesélünk-e egymásnak? Felolvasunk-e még baráti, családi összejöveteleken? A mesélők, elbeszélők szerepét, a felolvasásban rejlő lehetőséget járjuk körül, próbáljuk ki. Május 27. - Így írunk mi Az ötödik alkalommal, már valamennyire összeszokott csoportként kreatív írással és saját művek felolvasásával zárjuk az első blokkot.

Dátum	A program ideje	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
minden hétfőn	11:00-11:45	60+ Gyalogló klub	Bikás parkban, Grosics Gyula szobránál, az M4-es metró kupolája közelében	ingyenes	Somodi Márta és Csermely Ági 60+ Program önkéntesek	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Regisztráció nem szükséges. A gyalogló csoporthoz, ami kezdő szinten indul, folyamatosan lehet csatlakozni.
minden hétfőn	13:20-14:20	Gyógytorna tanácsadás	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ XI.,Kérő u. 3.	ingyenes	Virág Anikó (gyógytornász)	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Tapasztalt gyógytornász szakember segít! Tanácsadás új időpontja: április 8. hétfőtől 13:20-14:20 között Előzetes jelentkezés szükséges!
minden hétfőn	11:30-12:30	3-1-2 Meridián torna	Albertfalvi Községi Ház XI., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	Tel.: +36 1 204 6788, hétköznap 9 és 17 óra között	
minden hétfőn	13:45-15:45	Együtt egymásért! Nyugdíjas Klub	Albertfalvi Községi Ház XI., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	Tel.: +36 1 204 6788, hétköznap 9 és 17 óra között	
minden hétfőn	14:00-15:00	Origami foglalkozás	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ XI., Kérő u. 3.	ingyenes	Barkó Magdi	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Május 6. Témánk: Szives doboz és rózsza. A dobozhoz: 3db 15×15-cm-es papírt, a rózsához: 3db 10×10-es papírt, valamint ollót hozzon magával. Május 13. Témánk: Virág kusudama Kérem hozzon magával 12 db 10×10-es papírt. A kész gömb kusudamához pedig 60db 10×10-es papírt és ragasztót. Május 27. Témánk: a hat szirmú csodavirág Kérem hozzon magával: 1virághoz 6db 8×8 cm-es papírt, valamint 18 db 8×8-as papírt.
minden hétfőn és szerdán	14:00-15:00	Gerinc torna	Gazdagréti Községi Ház XI.,Törökugrató u. 9.	Nyugdíjasoknak és GKH klubkártyával: 2000 Ft/alk. 8000 Ft/5 alk. Klubkártya nélkül: 2200 Ft/alk. 9500 Ft/5 alk.	Gazdagréti Községi Ház	Tel: 06-1-246-5253 (GKH)	
minden hétfőn	14:00-17:00	Römi klub	Gazdagréti Községi Ház XI.,Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	E-mail: rozsika.bardoczi@gmail.com Tel: 06-1-246-5253 (GKH)	Römi klub a kártya szerelmeseinek.
Új minden hétfőn	15.00-16.30	BRUSH UP ENGLISH Angol nyelvi klub KÖZÉPHALADÓ (3 fős létszám felett indul )	Őrmezei Községi Ház XI.,Cirmos u. 8.	kedvezményes óradíj: 2000 Ft	Riesz Bence	Jelentkezés: bence.riesz@gmail.com vagy okh@ujbuda.hu	Ingyenes szintfelmérés! A csatlakozás folyamatos, a létszámkerettől függően lehetséges.
Új minden hétfőn és szerdán	17.20-18.50	ENGLISH BRUSH UP Angol nyelvi klub FELSŐFOK ELEJE	Őrmezei Községi Ház XI.,Cirmos u. 8.	kedvezményes óradíj: 2000 Ft	Riesz Bence	Jelentkezés: bence.riesz@gmail.com vagy okh@ujbuda.hu	Ingyenes szintfelmérés! A csatlakozás folyamatos, a létszámkerettől függően lehetséges.

Dátum	A program ideje	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
minden kedden	08:15-09:15	60+ átmozgató táncóra	Újbudai Szenior Programközpont XI.,Bölcső u. 3.	ingyenes	Garai Júlia táncpedagógus	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Az egész testet átmozgató torna, segít a helytelenül berögzült mozgásaink felismerésében és átrendezni mozgásunkat egészségesebbé, kellemesebbé. A mozgások elsajátítása felfedező, játékos, saját ritmusban folyik elég szünettel, és a teljesítményre való erőtetés nélkül. Az átélt tapasztalatokat, a foglalkozás végén igény szerint közösen megbeszéljük.
minden kedden és csütörtökön	0,375	Hahota jóga	Bikás Park, kosárlabda pálya	ingyenes	Király Vilma 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
minden kedden	09:00-13:30	Számítógép- és internethasználat	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ XI., Kérő u. 3.	ingyenes		minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
minden kedden	09:15-12:15	TÁRSasozzunk Őrmezőn! Társasjáték- és kártyaklub	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ XI., Kérő u. 3.	ingyenes	Köllner Ödön/ Köllner Dóra	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Társasjáték, valamint tábla- és kártyajátékok - a játék szerelmeseinek.
minden kedden	09:45-10:45	60+ átmozgató táncóra	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ XI., Kérő u. 3.	ingyenes	Garai Júlia táncpedagógus	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Az egész testet átmozgató torna, segít a helytelenül berögzült mozgásaink felismerésében és átrendezni mozgásunkat egészségesebbé, kellemesebbé. A mozgások elsajátítása felfedező, játékos, saját ritmusban folyik elég szünettel, és a teljesítményre való erőtetés nélkül. Az átélt tapasztalatokat, a foglalkozás végén igény szerint közösen megbeszéljük.
minden második (páratlan héten) kedden	09:30-10:30	Angol társalgási klub	Újbudai Szenior Programközpont XI., Bölcso u. 3.	ingyenes	Dutka Imre	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Május 7-én lesz foglalkozása
minden kedden	10:00-12:00	Kártya- és társasjáték	Gazdagréti Községi Ház XI.,Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	E-mail: gboebe22@gmail.com Tel: 06-1-246-5253 (GKH)	Römi, kanaszta, scrabble játékok
minden kedden	Páratlan héten: 10:00-12:00 Páros héten: 17:00-19:00	Albertfalvi Kézimunka Kör	Albertfalvi Községi Ház XI.,Gyékyenes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	Tel.: +36 1 204 6788, hétköznap 9 és 17 óra között	
minden kedden	10:30-11:30	Angol társalgási klub	Újbudai Szenior Programközpont XI.,Bölcső u. 3.	ingyenes	Bujákiné Szántó Zsófia	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
minden kedden	13:30-14:30	60+ Kondi torna Virág Anikóval (haladó)	Albertfalvi Községi Ház XI.,Gyékyenes u. 45-47.	bérlet	Albertfalvi Községi Ház	Tel.: +36 1 204 6788, hétköznap 9 és 17 óra között	

Dátum	A program ideje	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
minden második (páros héten) kedden	14:00-16:00	60+ Fotókör foglalkozás	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ XI.,Kérő u. 3.	ingyenes	60+ Fotókör	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Május 14. Kozma Cecília – Tóth Károly: Csopak a parton túl; Tóth Károly: Érdekeségek a fotózás világából Május 28. Pálkás Marika: Nátatok laknak-e állatok? - kiállítás megnyitó
minden kedden	15:00-18:00	Kártya Klub	Kelenvölgyi Községi Ház XI., Kardhegy utca 2.	ingyenes	Kelenvölgyi Községi Ház	1-424-5363, +36 30-9418862	Foglalkozásvezető: Fekete Antal
Új minden kedden és csütörtökön	15.00-16.30	BRUSH UP ENGLISH Angol nyelvi klub KÖZÉPFOK ELEJE	Őrmezei Községi Ház XI., Cirmos u. 8.	kedvezményes óradíj: 2000 Ft	Riesz Bence	Jelentkezés: bence.riesz@gmail.com vagy okh@ujbuda.hu	Ingyenes szintfelmérés! A csatlakozás folyamatos, a létszámkerettől függően lehetséges.
Új minden kedden és csütörtökön	16.30-18.00	BRUSHUP ENGLISH Angol nyelvi klub FELSOROK	Őrmezei Községi Ház XI., Cirmos u. 8.	kedvezményes óradíj: 2000 Ft	Riesz Bence	Jelentkezés: bence.riesz@gmail.com vagy okh@ujbuda.hu	Ingyenes szintfelmérés! A csatlakozás folyamatos, a létszámkerettől függően lehetséges.
minden kedden és csütörtökön	14:00-19:00	Sakk Klub	Gazdagréti Községi Ház XI.,Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	E-mail: sandor.korosi44@gmail.com Tel: 06-1-246-5253 (GKH)	Sakk kedvelők klubja
minden kedden	18:00-19:00	Mindfulness meditáció és beszélgetés	Őrmezei Községi Ház XI., Cirmos u. 8.	a részvételi díj a csoportvezetővel egyeztetendő	Bengő Krisztina szakképesített MBSR tréner.	kriszta.mindfulness@gmail.com, Tel: 06-30-686-4321	Meditációs gyakorlaton alapuló stresszoldó módszer megismerésére és gyakorlásra lehetőséget adó csoport. Jelentkezés: bengo.krisztina@gmail.com
minden kedden	08:30-09:30, valamint 19:00-20:00	Callanetics	Őrmezei Községi Ház XI., Cirmos u. 8.	2100 Ft/alk., vagy bérletben 1800 Ft/alk.	Nagné Tauzin Csilla	06-20-546-1286	női kondicionáló torna
minden szerdán	09:30-10:30	Problémamegbeszélő Csoport	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ XI., Kérő u. 3.	ingyenes	Jenser Márta pszichológus	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Május 8.: Összertartozások Május 15. Gondoskodás Május 22. Állandóságaink Május 29. Költözések
minden szerdán	9:00-10:00	Szenior örömtánc	Újbudai Szenior Programközpont XI.,Bölcső u. 3.	ingyenes	Ujhelyi István Béláné	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
minden szerdán	9:30-10:00	3-1-2 meridiántorna	<u>Jó idő esetén:</u> Cirmos u. 4 melletti játszótér <u>Eső esetén:</u> Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ (XI., Kérő u. 3.)	ingyenes		minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
minden szerdán	10:30-12:00	Brush up your english! - angol társalgási klub haladóknak	Albertfalvi Községi Ház XI., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	Tel.: +36 1 204 6788, hétköznap 9 és 17 óra között	
minden szerdán	10:05-11:05	3-1-2 meridiántorna - új időpontban	Újbudai Szenior Programközpont XI., Bölcső u. 3.	ingyenes	Szentes Rezső 60+ Programközpont önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
minden szerdán	11:00-12:00	Érzelmi problémák időskorban	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ XI., Kérő u. 3.	ingyenes	Jenser Márta pszichológus	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
minden szerdán (páros hét)	11:00-12:00	Angol társalgási klub	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ XI.,Kérő u. 3.	ingyenes	Dutka Imre	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	

Dátum	A program ideje	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
minden szerdán	10:30-11:30	Szenior örömtánc	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ XI., Kérő u. 3.	ingyenes	Ujhelyi István Béláné	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
minden szerdán	10:00-12:00	Játékos agytorna	Gazdagréti Községi Ház XI., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	E-mail: kollnerodon@gmail.com Tel: 06-1-246-5253 (GKH)	Játékok a memória frissen tartására.
minden szerdán (kivéve május 15 és 29)	11:45-12:45	Jóga	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ XI., Kérő u. 3.	ingyenes	Tiszafalvi Mária	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
minden szerdán	13:15-14:15	Do-in japán jóga	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ XI., Kérő u. 3.	ingyenes	Császár Edina	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
minden hónap első szerdája	18.00-20.00	Budai Fotó-és Filmklub	Gazdagréti Községi Ház XI., örökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	Tel: +36-20-9614114 gcsorda@gmail.com	Klubnap
minden csütörtökön	08:00-11:45	Számítógép- és internethasználat (segítségnyújtás: okoseszközzel kapcsolatban is!)	Újbudai Szenior Programközpont XI., Bölcső u. 3.	ingyenes		minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
minden csütörtökön	08:30-09:30	Callanetics	Őrmezei Községi Ház XI., Cirmos u. 8.	2100Ft/alk., vagy bérletben 1800 Ft/alk.	Nagné Tauszin Csilla	06-20-546-1286	női kondicionáló torna
minden csütörtökön	09:00-10:00	Zumba light	Gazdagréti Községi Ház XI., Törökugrató u. 9.	bérlet	Gazdagréti Községi Ház	E-mail: ferencz.szilvia36@gmail.com Tel: 06-1-246-5253 (GKH)	Latin mozgás
minden második (páros héten) csütörtökön	9:30-11:30	Kalandozások a művészetek világában - új időpontban	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ XI., Kérő u. 3.	ingyenes	Czeglédi Julianna	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	<p>Május 2. Kalandozás a reklám, az alkalmazott grafika történetében: a reklám fogalma, célja, fajtái, története; könyv és plakátművészet; a magyar plakát Kézművesfoglalkozás: ismerkedés a papírmárványozás technikájával: A/5 méretben papírok készítése, ebből kiskönyv, vagy jegyzetfüzet. Május 16. Az ókeresztény és bizánci művészet története: katakombák, szarkofágok; építészet - ókeresztény bazilikák, San Vitale- Ravenna; mozaik művészet; bizánci művészet - Hagia Sophia; iparművészet és textilművészet Kézművesfoglalkozás: A/5 méretben papírmozaik tervezése és kivitelezése Május 30. A színes fény művészete - üvegművészet: az üveg története; az üveglakok készítésének technikája; színes üveglakok - gótikus katedrálisok; üveg művészet Magyarországon - Róth Miksa Kézművesfoglalkozás: üveglakok tervezése papírból, adott sablonok alapján</p>

Dátum	A program ideje	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
minden csütörtökön	10:00-12:00	60+ Fotóklub	Albertfalvi Községi Ház XI., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	Tel.: +36 1 204 6788, hétköznap 9 és 17 óra között	
minden csütörtökön	10:00-13:00	Bridzs klub	Gazdagréti Községi Ház XI., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	E-mail: gboebe22@gmail.com Tel: 06-1-246-5253 (GKH)	Bridzs klub a kártya szerelmeseinek.
minden csütörtökön	10:00-13:00	Kézműves foglalkozás: Kerámia - kisplasztika	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ XI., Kérő u. 3.	első alkalom ingyenes, továbbiakban: 300 Ft/alk.	Preisinger Zsuzsa	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
minden csütörtök	15:00-16:00	3-1-2 Meridián Torna Klub	Gazdagréti Községi Ház XI., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	E-mail: zs.varzsa@gmail.com Tel: 06-1-246-5253 (GKH)	Alternatív gyógyászat- Természetgyógyászat-Testmozgás. Előzetes bejelentkezés az e-mail címen ajánlott.
minden csütörtök	11:00-12:00	Zumba Gold Szabival	Albertfalvi Községi Ház XI., Gyékényes u. 45-47.	bérlet	Albertfalvi Községi Ház	Tel.: +36 1 204 6788, hétköznap 9 és 17 óra között	
minden csütörtökön	16:30-18:00	Szenior Örömtánc Drimál Andreával	Albertfalvi Községi Ház XI., Gyékényes u. 45-47.	bérlet	Albertfalvi Községi Ház	Tel.: +36 1 204 6788, hétköznap 9 és 17 óra között	
minden hónap utolsó szerdán	14:00-16:30	Varázslatos (b)irodalom - irodalmi alkotóműhely	Albertfalvi Községi Ház XI., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	Tel.: +36 1 204 6788, hétköznap 9 és 17 óra között	
minden csütörtökön	18:30-20:00	Hatha jóga Krisztával	Albertfalvi Községi Ház XI., Gyékényes u. 45-47.	bérlet alkalmi jegy	Albertfalvi Községi Ház	Tel.: +36 1 204 6788, hétköznap 9 és 17 óra között	
minden csütörtökön és pénteken	16:00-19:00	Festőiskola	Kelenvölgyi Községi Ház XI., Kardhegy utca 2.		Kelenvölgyi Községi Ház	1-424-5363, 06-20-477-3186	Foglalkozásvezető: Barlai László festőművész
minden pénteken	10:45-11:45	Német társalgási klub	Újbudai Szenior Programközpont XI., Bölcső u. 3.	ingyenes	Bujákiné Szántó Zsófia	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
minden pénteken	09:00-13:30	Számítógép- és internethasználat	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ XI., Kérő u. 3.	ingyenes		minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
minden pénteken	9:45-10:45	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont XI., Bölcső u. 3.	ingyenes	Kovács Erika 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
minden pénteken (kivéve május 17. elmarad)	8:30-9:30	Örömtánc	Újbudai Szenior Programközpont XI., Bölcső u. 3.	ingyenes	Ujhelyi István Béláné	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	Május 17-én elmarad az Örömtánc
minden pénteken (kivéve: május 3, 17, 31)	9:30-10:30	Jóga	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ XI., Kérő u. 3.	ingyenes	Tiszafalvi Mária	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
minden pénteken	11:00-14:00	Bridzs klub	Gazdagréti Községi Ház XI., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	E-mail: zsa.erdelyi@gmail.com Tel: 06-1-246-5253 (GKH)	Bridzs klub a kártya szerelmeseinek. Részvételi szándékot a megadott elérhetőségeken szükséges jelezni.
minden pénteken	10:30-11:30	Callanetics	Kelenvölgyi Községi Ház XI., Kardhegy utca 2.	1.800 Ft	Kelenvölgyi Községi Ház	1-424-5363 +36-20-546-1286	Foglalkozásvezető: Nagyné Tauszin Csilla

Dátum		A program ideje	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
minden pénteken		16:00-20:00	Logikai játék klub	Gazdagréti Községi Ház XI., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	E-mail: kollnerodon@gmail.com Tel: 06-1-246-5253 (GKH)	Szellemi sportok (sakk, go, dáma, bridzs) és logikai játékok minden korosztálynak.
minden kedden és pénteken		10.00-11.00	Zumba Gold (táncos fitness az idősebb korosztály számára)	Őrmezei Községi Ház XI., Cirmos u. 8.	800 Ft/alk., vagy 7000 Ft/10 alk.	Ferencz Szilvia zumba oktató	+36 30 267 8216	
(ÚJ) minden hónap 1. és 2. pénteken		18.30- 19.30	Sahaja Jóga meditáció	Őrmezei Községi Ház XI., Cirmos u. 8.	ingyenes	Boross -Réka	boross.reka@gmail.com	Sahaja Jóga meditációs program indul kezdők számára, amire a belépés díjtalan. A meditációt széken ülve végezzük
minden vasárnap		15:00-16:30 (az időpont változhat a hétfői rendezvények től függően)	Szenior örömtánc	Őrmezei Községi Ház XI., Cirmos u. 8.	1000 Ft/alk, 4 alk. bérlet: 3500 Ft	Drimál Andrea		Az idősebb korosztály számára kialakított közösségi, élvezetes mozgásforma, jól ismert zenékre. ŐKH rendezvények esetén lehet időpontváltás!
máj. 01.	szerda	09.00-14.00	Mézes Majális	Gazdagréti Községi Ház XI., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	Tel: 06-1-246-5253 (GKH)	Családi nap
máj. 01.	szerda	20:00-21:00	60+Médiaműhely rádiósainak magazinműsora a Civil Rádióban ISMÉTLÉS INTERNETES RÁDIÓ!!!	<a href="http://civilradio.net">http://civilradio.net</a>		Újbuda 60+ Médiaműhely (Kéri Juli)	06/30 453 87 55	
máj. 02.	csütörtök	10:00	A hónap alkotója: Gaál Judit (festmények)	Albertfalvi Községi Ház XI., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	Tel.: +36 1 204 6788, hétköznap 9 és 17 óra között	A tárlat május 30-ig látható a Kávézóban!
máj. 02.	csütörtök	14.00	A személyiség fejlődése	XI., Kenderes u. 4.	ingyenes regisztráció szükséges	Siklói Katalin Kenderes Idősek klubja	0670 492-0415	vetítéssel egybekötött interaktív előadás
máj. 03.	péntek	19.00	ÚJBUDAI BOTLADOZÓ TÁNCBÁZ	Őrmezei Községi Ház XI., Cirmos u. 8.	1 000 Ft	Földi Annamária kulturális szervező	<a href="mailto:okh@ujbudakozpont.hu">okh@ujbudakozpont.hu</a>	Házigazda: a Vadrózsák Néptáncgyűttes Zenél: a Ward Mária Zenei Szakgimnázium növendékeinek zenekara Táncot tanít: Onodi Attila táncművész
máj. 04.	szombat	8:55	természetjárás	Börzsöny hegység, Királyrét - Vár hegy - Szokolya MÁV mh. - Szokolya Táv: 9 km, Szint: 200 m	ingyenes	Joó Ferenc (Műanyag SC)	Előzetes jelentkezést kér (20)4141621	Találkozó: 8.55, Nyugati p.u. vonat vége (ind. 9.08 Szobra) Jegy: Kismarosig
máj. 04.	szombat	15.00-19.00	RETRO ZENÉS TÁNCDAL DÉLUTÁN Csikoscák és pötyöskék bálja	Őrmezei Községi Ház XI., Cirmos u. 8.	Jegyár: 1500 Ft/fő	Lukács Katica	Érdeklődni: lukikatica@gmail.com, Tel.: +36 30 904 6171	Élőzene, kiváló énekesek műsora, tánc, jó hangulat! Házigazda: Lukács Katica
máj. 05.	vasárnap	7:55	természetjárás	Börzsöny hegység, Kismaros - Törökmező - Zebegény, Táv: 12 km, Szint: 200 m	ingyenes	Somóczi Szilvia (CAOLA)	Előzetes jelentkezést kér d.u. 16-19 óra között (30)3403490 és 316-7423	Találkozó: 7.55, Nyugati p.u. vonat vége (ind. 8.06)
máj. 05.	vasárnap	17:00-19:00	"AZ ÉN MAMÁM EGY ANGYAL VOLT TÁN..." az AKH Opera- és Dalstúdió anyák napi koncertje	Albertfalvi Községi Ház XI., Gyékényes u. 45-47.	800,- Ft/fő (Csak készpénzzel lehet fizetni intézményünkben.)	Albertfalvi Községi Ház	Tel.: +36 1 204 6788, hétköznap 9 és 17 óra között	Sztárvendégek: Gyurkovics Zsuzsa Jászai Mari-díjas színművésznő, Csonka Zsuzsa Kálmán Imre-díjas operaénekes és Decsi Ágnes operaénekes. Műsorvezető: Csák József, zongorán kísér: Hegedűs Valér

Dátum		A program ideje	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
máj. 06.	hétfő	14:00	Rejtvényfejtő Klub	Polgármesteri Hivatal XI., Zombolyai u. 5. épület, alagsor 1. terem	ingyenes			Foglalkozás vezető: Kálmánné Nyilasy Éva és István György A foglalkozásokon különböző típusú keresztrejtvények és logikai rejtvények megoldásához kapnak hasznos szakmai útmutatásokat a résztvevők. Lehetőség nyílik közös és egyéni gyakorlásra a feladványok megfigyeltéséhez, ezen felül rejtvények elkészítésében is segítséget nyújtanak az érdeklődőknek. Előzetes jelentkezés nem szükséges!
máj. 06.	hétfő	14.00 - 17.00	Társasjáték Klub	Kelenvölgyi Községi Ház XI., Kardhegy utca 2.		Kelenvölgyi Községi Ház Szabó Imréné Keveháza Idősek klubja	1-424-5363	
máj. 06.	hétfő	14.30	Senior torna	XI., Keveháza u. 6.	ingyenes regisztráció szükséges	Hornoková MáriaSzent Imre Idősek klubja	0670 492-0399	Tartja: Bubik Csaba
máj. 07.	kedd	14.00	Filmklub: Hamis a baba	XI., Bocskai u. 43-45.	ingyenes regisztráció szükséges	Takácsné Török Borbála Gazdagrét Idősek Klubja	0670 492-0398	Magyar akció,vígjáték 78' 1991
máj. 08.	szerda	13.00	A hungrikum magyarság csúcsteljesítményét felőlelő gyűjtőfogalom: Szőregi rózsztó,Karikás ostor,Fröccs	XI., .Gazdagréti tér 1.	ingyenes regisztráció szükséges	Siklósi Katalin Kenderes Idősek klubja	0670 492-0406	Előadásorozat: előadás+vetítés
máj. 09.	csütörtök	14.00	Betegségek lelki okai	XI., .Kenderes u. 4.	ingyenes regisztráció szükséges	Albertfalvi Községi Ház	0670 492-0415	vetítéssel egybekötött interaktív előadás
máj. 11.	szombat	10:00-11:00	PÉTER ÉS A FARKAS az Ákom-Bákom Bábcsoport előadása Prokofjev szimfonikus meséje alapján	Albertfalvi Községi Ház XI., Gyékényes u. 45-47.	1300,- Ft/fő (Csak készpénzzel lehet fizetni intézményünkben. )		Tel.: +36 1 204 6788, hétköznap 9 és 17 óra között	
máj. 11.	szombat	12:00-13:00	60+Médiaműhely rádiósainak magazinműsora a Civil Rádióban ISMÉTLÉS INTERNETES RÁDIÓ!!!	<a href="http://civilradio.net">http://civilradio.net</a>		Újbuda 60+ Médiaműhely (Kéri Juli)	06/30 453 87 55	



Dátum		A program ideje	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
máj. 11.	szombat	14.00-19.00	TÍZPRÓBÁS ŐRMEZEI CSALÁDI PIKNIK	KRESZ és Hajós játszótér, Cirmos liget, Cirmos utcai posta előtti park	A részvétel ingyenes.	Szegedi Zsuzsanna szakmai referens	<a href="mailto:okh@ujbudakozpont.hu">okh@ujbudakozpont.hu</a>	14.00-18.00 Családi Tízpróba 3 helyszínen 10 állomásos pecsétgyűjtő ügyességi játéksorozat (KRESZ és Hajós játszótér, Cirmos liget) 15.45-16.30 Táncsoportok bemutatói 16.30-17.00 A Nemes Nagy Ágnes Művészeti Szakgimnázium másora 17.00-17.45 ROLANDO CSALÁDI BŰVÉSZMŰSORA További programok: 14.30- 18.30 Tekergőtér - Ügyességi játékpark: Furfangos gurítós, Trükkös labirintus, Bökösödő, Bárány terelgető, Tiki-taki és Röptető Mimó és Csipek - Bábzd Zöldre Egyesület 16.30-17.00 Bábos öko mesekuckó: Potyka béka, a vizek óra 15.30-17.30 Mityó macska újrashanosított játékai 16.00-18.00 Gomoklub távol keleti eredetű táblásjáték iskolásoknak 16.00-16.30 Ringató foglalkozás Annával és Zsuzsival 16.30-17.00 Kerekítő foglalkozás Ritával A délután folyamán: Ugrálóvár, arc- és csillámfestés, nemezelés, kézműves foglalkozások Helyszín: Cirmos utcai posta előtti park és a Cirmos liget
máj. 11.	szombat	14.00-21.30	Gazdagrét 40!	Gazdagréti Községi Ház XI., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	Tel: 06-1-246-5253 (GKH)	Szűlnapi piknik a Gazdagréti Községi Háznál
máj. 11.	szombat	9.00-14.00	Elöltöltős Fegyverbörze	Kelenvölgyi Községi Ház XI., Kardhegy utca 2.		Kelenvölgyi Községi Ház	1-424-5363	A HAHÓ Kelenvölgyi rendezvénysorozat programja
máj. 12.	vasárnap	8:00	természetjárás	Börzsöny hegység, Nógrád (vár) - Róka hegy - Morgó patak vgy. - Magyarkút - Verőce, Táv: 15 km, Szint: 200 m	ingyenes	Kiss Lícia (Műanyag SC)	Előzetes jelentkezést kér (20)5102086	Találkozó: 8.00 Nyugati p.u. vonat vége (ind. 8.12 Szobra) Jegy: Nógrádig
máj. 12.	vasárnap	18.30	ISMERŐS? Beszélgetős sorozat Vendég: STAHL JUDIT - televíziós műsorvezető, üzletasszonya	Őrmezei Községi Ház XI., Cirmos u. 8.	Belépődíj: 1500 Ft	Tóth Anna kulturális szervező	<a href="mailto:okh@ujbudakozpont.hu">okh@ujbudakozpont.hu</a>	A művészvilágból és a közéletből ismert személyiségekkel találkozhatnak nézőink. Májusi vendégünk legújabb projektjében alkotóként álmodta meg lányával a Flódni című improvizációs gasztroszínházat.Házigazda: Fehér Mariann rádiós műsorvezető
máj. 13.	hétfő	14.30	Senior torna	XI, .Keveháza u. 6.	ingyenes regisztráció szükséges	Szabó Imréné Keveháza Idősek klubja	0670 492-0399	Tartja: Bubik Csaba
máj. 14.	kedd	14.00	Filmklub:: Az elvarázsolt dollár	XI, Bocskai u. 43-45.	ingyenes regisztráció szükséges	Hornoková Mária Szent Imre Idősek klubja	0670 492-0398	magyar vígjáték, 86'1985
máj. 14.	kedd	14:00-16:00	Táplálkozási tanácsadás	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ XI.,Kérő u. 3.	ingyenes, előzetes regisztráció	Tarnai Irén	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	

Dátum		A program ideje	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
máj. 14.	kedd	18:00-20:00	UTÓSZEZON - Fények és textúrák - Gali Ágnes pasztell- és festménykiállításának megnyitója a Kályha Galériában	Albertfalvi Községi Ház XI, Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	Tel.: +36 1 204 6788, hétköznap 9 és 17 óra között	Megnyitja: Gyórfy László képzőművész, a Magyar Képzőművészeti Egyetem adjunktusa A tárlat június 7-ig látható, hétköznapokon 10-19 óra között!
máj. 15.	szerda	9:30-11:30	Táplálkozási tanácsadás	Újbudai Szenior Programközpont XI., Bölcső u. 3.	ingyenes, előzetes regisztráció	Tarnai Irén	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
máj. 15.	szerda	13.00	A hungrikum magyarság csúcsteljesítményét felőlelő gyűjtőfogalom: magyar pásztor és kutyafajták	XI., Gazdagréti tér 1.	ingyenes regisztráció szükséges	Takácsné Török Borbála Gazdagrét Idősek Klubja	0670 492-0406	Előadássorozat: előadás+vetítés
máj. 15.	szerda	20:00-21:00	60+Médiaműhely rádiósainak magazinműsora a Civil Rádióban ISMÉTLÉS INTERNETES RÁDIÓ!!!	<a href="http://civilradio.net">http://civilradio.net</a>		Újbuda 60+ Médiaműhely (Kéri Juli)	06/30 453 87 55	
máj. 16.	csütörtök	10:00-11:30	Mozgásos játékdélelőtt a Lurkóban a kerületi idősokkal a 60+ program keretében	Lurkó Óvoda XI., Bornemissza utca 21	ingyenes, de előzetes regisztrációhoz kötött	Lurkó Óvoda		A programra jelentkezni telefonon 2024.május 8-14-e 9.30 - 14.00 között lehet a 06-1-372-46-36-os telefonszámon.
máj. 16.	csütörtök	14.00	Szorongás és félelem.Lelki megküzdési módok	XI., Kenderes u. 4.	ingyenes regisztráció szükséges	Siklói Katalin Kenderes Idősek klubja	0670 492-0415	vetítéssel egybekötött interaktív előadás
máj. 16.	csütörtök	18.00-20.00	Budai Fotó-és Filmklub vetített képes előadás	Gazdagréti Községi Ház XI., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	Tel: +36-20-9614114	Felvidéki városok Fábrián András vetített képes előadás
máj. 17.	péntek	11:00	A természetjárás hatásai testi- lelki jólétünkre - DINPI előadás	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ XI., Kérő u. 3.	ingyenes	Előadást tartja: Kremnicsán János (DINPI)	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon	
máj. 17.	péntek	17.00-18.00	Kiállítás megnyitó	Kelenvölgyi Községi Ház XI., Kardhegy utca 2.		Kelenvölgyi Községi Ház	1-424-5363	Nemes-Takách László: Képmutató című kiállításának megnyitója
máj. 17.	péntek	19.00	ŐRMEZEI SZÍNPÓDIUM "MINDEN TITOK" - FÜR ANIKÓ ÉS HRUTKA RÓBERT ESTJE	Őrmezei Községi Ház XI., Cirmos u. 8.	Belépőjegy: 2700 Ft	Szegedi Zsuzsanna szakmai referens	<a href="mailto:okh@ujbudakozpont.hu">okh@ujbudakozpont.hu</a>	Für Anikó, Jászai Mari-díjas színművész, érdemes művész és hrutka Róbert, Fonogram- és Artisjus- díjas zenész, zeneszerző, közös estjén többek között Ady Endre, József Attila, Kafka Margit, Bereményi Géza, Zek Zoltán, Pilinszky János, Nagy László versei hangzanak el Hrutka Róbert által megzenésítve és prózában. Für Anikó - ének, vers, próza Hrutka Róbert - ének, gitár
máj. 17.	péntek	19.00	Az operettek gyöngyszemei	Gazdagréti Községi Ház XI., Törökugrató u. 9.	GKH Klubkártyával: 3200 Ft Klubkártya nélkül: 3500 Ft	Gazdagréti Községi Ház	Tel: 06-1-246-5253 (GKH)	A Csárdáskirálynő
máj. 19.	vasárnap	8:10	természetjárás	Pilis hegység, Két bükkfa nyereg - Pilistető - Pilisszántó, Táv: 14 km	ingyenes	Somóczi Szilvia (CAOLA)	Előzetes jelentkezést kér d.u. 16-19 óra között (30)3403490 és 316-7423	Találkozó: 8.10 Batthyány tér HÉV (ind. 8.18)

Dátum		A program ideje	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
máj. 21.	kedd	14.00	Filmklub: Csak semmi pánik	XI., Bocskai u. 43-45.	ingyenes regisztráció szükséges	Hornoková Mária Szent Imre Idősek klubja	0670 492-0398	magyar akció vígjáték 83' 1982
máj. 21.	kedd	18:00-20:00	Újbudai Dekameron Könyvklub Vámos Miklós: Apák könyve	Albertfalvi Községi Ház XI., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	Tel.: +36 1 204 6788, hétköznap 9 és 17 óra között	Ha szeret olvasni, csatlakozzon Ön is - akár FB-on - a könyvklubhoz!
máj. 22.	szerda	13.00	A hungrikum magyarság csúcsteljesítményét felőlelő gyűjtőfogalom: Mohácsi busójárás, Makói vöröshagyma	XI., .Gazdagréti tér 1.	ingyenes regisztráció szükséges	Takácsné Török Borbála Gazdagrét Idősek Klubja	0670 492-0406	Előadásorozat: előadás+vetítés
máj. 23.	csütörtök	9:45	természetjárás	Gödöllői dombvidék, Fótfürdő - Fóti Somlyó - Fótfürdő, Táv: 5 km, Szint: 100 m	ingyenes	Hattyár Zsuzsa (CAOLA)	Előzetes jelentkezést kér (30)3522694	Találkozó: 9.45, Nyugati p.u. a vonatonál (S71-es vonat ind. 10 órakor Veresegyházán át Vácra)
máj. 23.	csütörtök	13:30	Ismeretterjesztő előadás „Ópusztaszer - Feszty körkép” Előadó: Tánczos Ferencné	Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ XI., Kérő u. 3.	ingyenes	EZÜSTNET Egyesület Makszin Márta	<a href="mailto:ezustnet.csillag@gmail.com">ezustnet.csillag@gmail.com</a>	
máj. 23.	csütörtök	14.00	Feszültségoldási technikák	XI., Kenderes u. 4.	ingyenes regisztráció szükséges	Siklósi Katalin Kenderes Idősek klubja	0670 492-0415	vetítéssel egybekötött interaktív előadás
máj. 23.	csütörtök	18.00-19.00	Kiállításmegnyitó	Gazdagréti Községi Ház XI., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	Tel: 06-1-246-5253 (GKH)	Kiss Péter: III ( a harmadik)
máj. 23.	csütörtök	8:40-14:00	Találkozás az erdőtünderrel a Szentiváni' Fehér-hegyen DINPI program	Pilisszentiván	ingyenes	Kremnicsán János (DINPI)		Könnyű terepi program, időjárásnak megfelelő öltözet, zárt cipő, esőkabát esernyő a táskában. Túrát vezeti: Kremnicsán János (DINPI). A részvétel ingyenes, előzetes jelentkezés szükséges. Jelentkezni lehet kizárólag személyesen, saját részre 2024.május 14-21-e között. 9.30-13.00 között a Kérő utcai 60+ Programközpontban férőhelyek függvényben. Kérjük, hozza magával 60+ Kedvezménykártyáját, személyi igazolványát, lakcímkártyáját.
máj. 24.	péntek	18.00	Corvin Művészkör csoportos kiállításának megnyitója,	Őrmezei Községi Ház XI., Cirmos u. 8. Kréher Péter terem és Társalgó Galéria & Kávézó	Díjtalan	Tóth Anna kulturális szervező	<a href="mailto:okh@ujbudakozpont.hu">okh@ujbudakozpont.hu</a>	Megnyitón közreműködik: M. Nyulász Kriszta a Corvin Művészkör elnöke, Horváth Edit Krúdy bronzérmes író, költő, Balázs Erzsébet Krúdy Örökségdíjas író, költő."merüljön el a Corvin Művészkör kiállításán! Fedezze fel a víz szépségét és misztikus erejét festményeink révén!" Megtekinthető: június 24-ig, nyitvatartási időben.

Dátum		A program ideje	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
máj. 25.	szombat	9:00	természetjárás	Budai hegység "Mesetúra", Széchenyi hegy - Normafa - Makkosmária - Budakeszi, Táv: 5,5 km, Szint: 100 m	ingyenes	Szászi Katalin (Műanyag SC)	Előzetes jelentkezést kér (30)4663392	Találkozó: 9 óra, a Fogaskerekű városmajori végállomásánál
máj. 25.	szombat	12:00-13:00	60+Médiaműhely rádiósainak magazinműsora a Civil Rádióban ÚJ ADÁS! INTERNETES RÁDIÓ!!!!	<a href="http://civilradio.net">http://civilradio.net</a>		Újbuda 60+ Médiaműhely (Kéri Juli)	06/30 453 87 55	
máj. 25.	szombat	16:00-18:00	PÜNKÖSDI NÉPSZOKÁSOK Vándor táncház és előadás a Budapesti Művelődési Központtal közös szervezésben	Albertfalvi Községi Ház XI., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	Tel.: +36 1 204 6788, hétköznap 9 és 17 óra között	
máj. 25.	szombat	19.00-22.00	NOSZTALGIA TÁNCÉST BAKACSI BÉLÁVAL Az '50-es, '60-as, '70-es évek legismertebb magyar és külföldi táncdalaival.	Őrmezei Községi Ház XI., Cirmos u. 8.	Jegyár: 2200 Ft	Földi Annamária kulturális szervező	<a href="mailto:okh@ujbudakozpont.hu">okh@ujbudakozpont.hu</a>	Asztalfoglalás és jegyvásárlás előzetesen ajánlott az okh.jegy.hu oldalon, vagy személyesen a helyszínen, nyitvatartási időben.
máj. 26.	vasárnap	16:00-17:30	A DZSUNGEL KÖNYVE a Tanod'Art zenés színházi műhely felnőtt csoportja bemutatja Dés László-Gesztli Péter muscaljét	Albertfalvi Községi Ház XI., Gyékényes u. 45-47.	A gyermeknap alkalmából ingyenes!	Albertfalvi Községi Ház	Tel.: +36 1 204 6788, hétköznap 9 és 17 óra között	
máj. 27.	hétfő	14.30	Senior torna	XI., Keveháza u. 6.	ingyenes regisztráció szükséges	Szabó Imréné Keveháza Idősek klubja	0670 492-0399	Tartja: Bubik Csaba
máj. 27.	hétfő	18.00-20.00	Pál Tamás Világjáró Klub	Gazdagréti Községi Ház XI., Törökugrató u. 9.	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	Tel: 06-1-246-5253 (GKH)	Vetített képes előadás.
máj. 28.	kedd	14.00	A dunai hajós	XI., Bocskai u. 43-45.	ingyenes regisztráció szükséges	Hornoková Mária Szent Imre Idősek klubja	0670 492-0398	magyar kalandfilm
máj. 28.	kedd	18:00-20:00	Etele Helytörténeti Kör ALBERTFALVA ANNO FIGYELEM! A helyszín a Pentele u. 8. szám alatt lévő Hely- és Iskolatörténeti Gyűjtemény	Albertfalvi Községi Ház XI., Gyékényes u. 45-47.	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	Tel.: +36 1 204 6788, hétköznap 9 és 17 óra között	Az Albertfalva anno sorozat utolsó állomása során megtekinthetjük az albertfalvi esküvőket bemutató kiállítást.
máj. 28.	kedd	7:50- várhatóan 14:00-ig	<u>Az áprilisi nagy érdeklődés miatt ÚJRA:</u> Székesfehérvári - Középkori Romkert megtekintése idegenvezetővel, utána városi séta (főbb nevetességek, Játékmúzeum, Patikamúzeum, Prohászka Ottokár-emléktemplom stb.)	Székesfehérvár	Romkert belépő 62-70 évig 300 Ft, 70 felett ingyenes, idegenvezetést Egyesület fizeti	EZÜSTNET Egyesület Makszin Márta	<a href="mailto:ezustnet.csillag@gmail.com">ezustnet.csillag@gmail.com</a>	Utazás Kelefeldi pu. zónázó vonattal 8:17_kor, Találkozó 7:50 Kelenföldi pu. aluljáró 10-es vágány feljárónál. Jelentkezés: ezustnet.csillag@gmail.com címen Max. létszám 35 fő

Dátum		A program ideje	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet neve	Elérhetőség/ információ	Megjegyzés
máj. 29.	szerda	13.00	A hungrikum magyarság csúcsteljesítményét felőlelő gyűjtőfogalom: Pick téliszalámi,Vizsolyi Biblia	XI., Gazdagréti tér 1.	ingyenes regisztráció szükséges	Takácsné Török Borbála Gazdagrét Idősek Klubja	0670 492-0406	Előadássorozat: előadás+vetítés
máj. 29.	szerda	20:00-21:00	60+Médiaműhely rádiósainak magazinműsora a Civil Rádióban ISMÉTLÉS INTERNETES RÁDIÓ!!!	<a href="http://civilradio.net">http://civilradio.net</a>		Újbuda 60+ Médiaműhely (Kéri Juli)	06/30 453 87 55	
máj. 30.	csütörtök	9:00	természetjárás	Pilis hegység, Róka hegyi tanösvény, Táv: 5 km, Szint: 150 m	ingyenes	Soltész Ferencné (CAOLA)	Előzetes jelentkezést kér (70)5720184	Találkozó: 9 óra, Batthyány tér HÉV
máj. 30.	csütörtök	14.00	Séta és futás leli egészségre gyakorolt jótékony hatása	XI., Kenderes u. 4.	ingyenes regisztráció szükséges	Siklósi Katalin Kenderes Idősek klubja	0670 492-0415	vetítéssel egybekötött interaktív előadás
máj. 31.	péntek	17.00-18.00	Nemez-drót ékszerkészítő workshop	Őrmezei Közösségi Ház XI., Cirmos u. 8.	Részvételi díj: 3000 Ft/fő melytartalmazza az oktatást, az eszközök és alapanyagok használatát. 2000 Ft/fő, ha egy családtagoddal vagy egy barátoddal érkezel. A díj a helyszínen fizetendő	Rubus Noémi	+36 30 216 7421 E-mail: noemirubus4@gmail.com	Előzetes jelentkezés telefonon, vagy emailben.

## Újbudai Önkéntes Koordinációs És Módszertani Központ

### Ügyfélfogadási idő:

minden hétköznap 9:00-14:00 óra között

Cím: 1117 Budapest, Kérő utca 3.

## Újbudai Szenior Programközpont

### Ügyfélfogadási idő:

minden hétköznap 8.00-12.00 óra között

Cím: 1117 Budapest, Bölcső utca 3.

### További elérhetőségeink

<u>Levelezési cím:</u>	1113 Budapest, Bocskai út 39-41. (A borítékra kérjük ráírni: Újbuda 60+ Program)
<u>Központi telefonszám:</u>	(06 1) 372-4636 (H-P: 9:00-14:00)
<u>Önkéntes segítségvonal:</u>	(06 1) 381-1361 (H-P: 9:00-13:00)
<u>E-mail:</u>	60plusz@ujbuda.hu
<u>Weboldal:</u>	idosbarat.ujbuda.hu
<u>YouTube csatornánk:</u>	Újbuda 60+ Program
<u>Facebook oldalunk:</u>	Újbuda 60+ Program (www.facebook.com/Ujbuda60pluszProgram)

**A legfrissebb információkért kövessen minket a Facebookon is!**

