



Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
minden nap	Találkozó: 14.00 Kérő u. 2. sz. társasház mellett	60+ Gyalogló Program Kisközösségi Gyaloglás Őrmező	Őrmező	ingyenes	Pázmándi Edit 60+ Program önkéntes	pazmandie@vipmail.hu	60 perc, emelkedő nincs, a séta lassú tempóban történik több megállással. Rossz idő esetén elmarad!
minden kedden, csütörtökön és pénteken	08.00-14.00	Számítógép- és okoseszközhasználattal kapcsolatos segítségnyújtás és számítógéphasználati lehetőség	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes	Újbudai Szenior Programközpont, Ezüstnet Egyesület	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	kedd: számítógéphasználati lehetőség segítséggel csütörtök, péntek: számítógéphasználati lehetőség segítséggel + okoseszközzel kapcsolatos segítségnyújtás
Előzetes egyeztetés alapján		Segítő beszélgetések	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Bp., Bölcső u. 3.	ingyenes		minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	Különböző lelki problémával kapcsolatos személyes beszélgetések képzett önkéntesekkel. Előzetes jelentkezés szükséges!
1. vasárnap	Találkozó: 10.00 Széll Kálmán tér, 6-os villamos	60+ természetjárás	Budai hg. "Újévköszöntő" Húvösvölgy - Határny. - Oroszlán szikls - Fenyőgyöngye Táv: 8 km	ingyenes	Somóczy Szilvia (CAOLA)	06 30 340-3490	Előzetes jelentkezés szükséges!
2. hétfő	09.00-10.00	Hahota jóga	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Budapest, Bölcső u. 3.	ingyenes	Domján Ferenc 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Újbudai Szenior Programközpont  
cím: 1117 Bp., Bölcső u 3. | tel.: 372-4636

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
2. hétfő	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Budapest, Bölcső u. 3.	ingyenes	Sancz Klára Lujza 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
2. hétfő	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Budapest, Bölcső u. 3.	ingyenes	Sancz Klára Lujza 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
2. hétfő	Találkozó: 15:30 Albertfalvi Közösségi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	60+ Gyalogló Program Kisközösségi gyaloglás Albertfalva	Albertfalva	ingyenes	Habán Ildikó és Molnár Vilmosné 60+ Program önkéntes	haban.ildiko1@ gmail.com vagy 06 30 202-0190	15-20 perc, emelkedő nélkül. Lassú tempó, szükség szerinti szünetek.
3. kedd	09.00-10.00	Hahota jóga	Bikás park kék sportpálya melletti füves terület	ingyenes	Király Vilma 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
3. kedd	09.00-10.00	Izületi torna Horváth Péter tanár vezetésével	Gazdagrét-Csíkihegyek Általános Iskola 1118 Budapest, Csíki-hegyek u. 13-15.	2500 Ft/5 alk.; 5000 Ft/10 alk.	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
3. kedd	10.00-12.00	60+ Fotótanoda középhaladóknak Fényképezési és képfeldolgozási alapismeretek	Albertfalvi Közösségi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45.	ingyenes	Szalai Sándor 60+ Program önkéntes	akh.fototanoda@ gmail.com	Photoshoppal rendelkező laptop és regisztráció szükséges
3. kedd	10.00-12.30	Tarokk-, rómi-, rejtvényklub	Kelen Civil Közösségek Háza 1119 Budapest, Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Kassai Mihályné 60+ Program önkéntes	A program ideje alatt a helyszínen, telefonon a 206-6840 számon vagy emailben a kelencivilkozosseg@ ujbuda.hu címen	a résztvevők maguk döntenek, melyik játékot választják
3. kedd	11.00-12.00	Angol társalgási klub kezdő	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Budapest, Bölcső u. 3.	ingyenes	Bujákiné Szántó Zsófia 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Újbudai Szenior Programközpont

cím: 1117 Bp., Bölcső u 3. | tel.: 372-4636

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
3. kedd	12.30-13.30	Angol társalgási klub középhaladó	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Budapest, Bölcső u. 3.	ingyenes	Reid Augusztia 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
3. kedd	15.00-17.00	Afázia Budai Tagozata	Kelen Civil Közösségek Háza 1119 Budapest, Petzvál J. u. 42.		Szilágyi György önkéntes segítő	06 30 934- 8916	A beszédnehezítettek rehabilitációs önszervező csoportjának szakmai foglalkozását Medgyessy László logopédus tartja alkalmanként
3. kedd	16.00-19.00	Kártya Klub	Kelenvölgyi Közösségi Ház 1116 Budapest, Kardhegy utca 2.	ingyenes	Kelenvölgyi Közösségi Ház	424-5363	
4. szerda	Találkozó: 08.30 Húvösvölgy, villamos végállomás	60+ természetjárás	Budai-hegység	ingyenes	Thaly Emese (Olajipari Tb. SE)	227-4089	Előzetes jelentkezés szükséges!
4. szerda	Találkozó: 9.30 Széll Kálmán tér, 6-os villamos	60+ természetjárás	Budai-hegység	ingyenes	Somóczy Szilvia (CAOLA)	06 30 340-3490	Előzetes jelentkezés szükséges!
4. szerda	09.30-10.30	Német társalgási klub középhaladó	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Budapest, Bölcső u. 3.	ingyenes	Bujákiné Szántó Zsófia 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
4. szerda	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Budapest, Bölcső u. 3.	ingyenes	Kovács Erika 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	

*A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!*

**Újbudai Szenior Programközpont**

cím: 1117 Bp., Bölcső u 3. | tel.: 372-4636

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
4. szerda	Találkozó: 9.00 Bikás park Vahot és Bártfai utca sarkán található szürke épületnél (közterület-felügyelő épülete)	60+ Gyalogló Program Kisközösségi Gyaloglás Kelenföld	Kelenföld	ingyenes	Kassai Mihályné 60+ Program önkéntes	kasari37@gmail.com	Két kör (1600 m) gyaloglása, emelkedő nélkül. Tempó igény szerint, inkább lassú. Zivatar, felhőszakadás esetén a gyaloglás elmarad!
4. szerda	12.30-13.30	Gyógytorna	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Budapest, Kardhegy utca 2.		Kelenvölgyi Községi Ház	Nádai Krisztina 06 30 942-1492	
4. szerda	14.00-17.00	Filmvetítés Petőfi Sándor születésnapja alkalmából Petőfi: Ciprus lombok	USZOSZ Szentimre város Idősek klubja 1113 Budapest, Bocskai út 43-45.	ingyenes	Polgár Tiborné	789-3022 polgar.tiborne @uszosz.ujbuda.hu	
4. szerda	15.00-17.00	Bridzs-Sakk Klub	Kelen Civil Közösségek Háza 1119 Budapest, Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Kassai Mihályné 60+ Program önkéntes	A program ideje alatt a helyszínen, telefonon a 206-6840 számon vagy emailben a kelencivilkozosseg@ujbuda.hu címen	Tichy-Rács József sakk- és bridzsoktató oktat 14 -15 óráig
4. szerda	17.00 - 19.00	Horgoló Kör	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Budapest, Kardhegy utca 2.	300 Ft	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	
5. csütörtök	08.00-12.00	Őstermelői Piac	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Budapest, Kardhegy utca 2.			424-5363	
5. csütörtök	09.00-10.00	Hahota jóga	Bikás park kék sportpálya melletti füves terület	ingyenes	Király Vilma 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
5. csütörtök	09.00-10.00	Izületi torna Horváth Péter tanár vezetésével	Gazdagrét-Csíkihegyek Általános Iskola 1118 Budapest, Csíki-hegyek u. 13-15.	2500 Ft/5 alk.; 5000 Ft/10 alk.	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	

*A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!*

Újbudai Szenior Programközpont

cím: 1117 Bp., Bölcső u 3. | tel.: 372-4636

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
5. csütörtök	10.00-12.00	60+ Fotótanoda haladóknak Fényképezéstől a kép feldolgozásáig	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45.	ingyenes, regisztráció szükséges	Szalai Sándor 60+ Program önkéntes	akh.fototanoda@gmail.com	Photoshoppal rendelkező laptop és regisztráció szükséges
5. csütörtök	10:00 – 13:00	„Mesélj Nagyi!”	Kelen Civil Közösségek Háza 1119 Budapest, Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Tiszai Annamária, színhátszó-rendező, művészetsoport-vezető	06 20 261-0057 tiszai.annamaria@ujbuda.hu	Felkészítés mese-, versmondásra kisközösségben
5. csütörtök	13.00 – 17.00	Nők az angol irodalomban: Bronte nővérek: Charlott	USZOSZ Keveháza Idősek Klubja 1119 Budapest, Keveháza u. 6.	ingyenes	Szabó Imréné	06 1 786-6325	Filmvetítés: Jane Eyre
5. csütörtök	15.00 – 17.00	Számítástechnika a mindennapokban (Közösségi oldalak biztonságos használata)	USZOSZ Gazdagréti Idősek Klubja 1118 Budapest, Gazdagréti tér 1.	ingyenes	Geréb Gerda klubvezető	minden hétköznap 8.00-16.00 óra között a 786-6084 telefonszámon	Előzetes regisztráció szükséges
5. csütörtök	16.00-18.00	Horgász Klub	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Budapest, Kardhegy utca 2.		Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	A Kelenvölgyi Kék-tő (HITEKA Horgász Egyesület) horgászainak összejövetele
6. péntek	10.00-11.00	60+ Pilates (haladó)	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Budapest, Kardhegy utca 2.		Kelenvölgyi Községi Ház	Kutasi Viktória: 06 30 438-0156	
6. péntek	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Senior Progamközpont 1117 Budapest, Bölcső u. 3.	ingyenes	Szentes Rezső 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
6. péntek	10.00-12.30	„Kártyavár” és rejtvényklub	Kelen Civil Közösségek Háza 1119 Budapest, Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Kassai Mihályné 60+ Program önkéntes	A program ideje alatt a helyszínen, telefonon a 206-6840 számon vagy emailben a kelencivilkozosseg@ujbuda.hu címen	A program előzetes jelentkezéshez kötött, min. 6 fővel indul. Résztevők maguk döntenek el, melyik kártyajátékot és/vagy rejtvényfejtést választják
6. péntek	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Senior Progamközpont 1117 Budapest, Bölcső u. 3.	ingyenes	Szentes Rezső 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Újbudai Senior Programközpont

cím: 1117 Bp., Bölcső u 3. | tel.: 372-4636

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
6. péntek	11.15-12.15	Callanetics	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Budapest, Kardhegy utca 2.	1200 Ft	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	a mélyen fekvő izmok dolgoztatásával, nyújtásával formálja a testet Foglalkozásvezető: Nagyné Tauzin Csilla
6. péntek	18.00-20.00	Autómodell Klub	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Budapest, Kardhegy utca 2.	Ingyenes	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	
7. szombat	Találkozó: 09.00 Széll Kálmán tér, az óránál	60+ természetjárás	Budai-hegység	ingyenes	Méri Sándorné (CAOLA)	06 30 549-8457	
7. szombat	Találkozó: 9.00 Széll Kálmán tér, 6-os vill.	60+ természetjárás	Barangolás Húvösvölgyben, Húv.vgy. - Szentföld - Tótasszony oltár - Nagyrét - Fazekas hegy - Húv.vgy. Táv:7 km, Szint: 200 m	ingyenes	Tari József (Műanyag SC)	06 30 536-4767	Előzetes jelentkezést kér!
8. vasárnap	Találkozó: 09.30 Széll Kálmán tér, 6-os vill.	60+ természetjárás	Budai-hegység	ingyenes	Somóczy Szilvia (CAOLA)	06 30 340-3490	Előzetes jelentkezést kér!
9. hétfő	09.00-10.00	Hahota jóga	Újbudai Senior Programközpont 1117 Budapest, Bölcső u. 3.	ingyenes	Domján Ferenc 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
9. hétfő	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Senior Programközpont 1117 Budapest, Bölcső u. 3.	ingyenes	Sancz Klára Lujza 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
9. hétfő	10.00-12.30	Bridzs-, rómi-, rejtvényklub	Kelen Civil Közösségek Háza 1119 Budapest, Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Kassai Mihályné 60+ Program önkéntes	A program ideje alatt a helyszínen, telefonon a 206-6840 számon vagy emailben a kelencivilkozosseg@ ujbuda.hu címen	a résztvevők maguk döntenek, melyik játékot választják; bridzsoktató: Tichy-Rács József

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Újbudai Senior Programközpont

cím: 1117 Bp., Bölcső u 3. | tel.: 372-4636

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
9. hétfő	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Budapest, Bölcső u. 3.	ingyenes	Sancz Klára Lujza 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
9. hétfő	Találkozó: 15:30 Albertfalvi Közösségi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	60+ Gyalogló Program Kisközösségi gyaloglás Albertfalva	Albertfalva	ingyenes	Habán Ildikó és Molnár Vilmosné 60+ Program önkéntes	haban.ildiko1@ gmail.com vagy 06 30 202-0190	15-20 perc, emelkedő nélkül. Lassú tempó, szükség szerinti szünetek.
9. hétfő	16.00-18.00	Filmvetítés: Skandináv körút	USZOSZ Gazdagréti Idősek Klubja 1118 Budapest, Gazdagréti tér 1.	ingyenes	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
9. hétfő	18.15-20.00	Kertbarát Kör	Kelenvölgyi Közösségi Ház 1116 Budapest, Kardhegy utca 2.	Ingyenes	Kelenvölgyi Közösségi Ház	424-5363	
10. kedd	09.00-10.00	Hahota jóga	Bikás park kék sportpálya melletti füves terület	ingyenes	Király Vilma 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
10. kedd	09.00-10.00	Izületi torna Horváth Péter tanár vezetésével	Gazdagrét-Csíkihegyek Általános Iskola 1118 Budapest, Csíki-hegyek u. 13-15.	2500 Ft/5 alk.; 5000 Ft/10 alk.	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
10. kedd	10.00-12.00	60+ Fotótanoda kezdőknek Kattintgatástól a kép megjelenítéséig	Albertfalvi Közösségi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45.	ingyenes, regisztráció szükséges	Szalai Sándor 60+ Program önkéntes	akh.fototanoda@ gmail.com	Digitális fényképezőgép és regisztráció szükséges
10. kedd	10.00-12.30	Tarokk-, rómi-, rejtvényklub	Kelen Civil Közösségek Háza 1119 Budapest, Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Kassai Mihályné 60+ Program önkéntes	A program ideje alatt a helyszínen, telefonon a 206-6840 számon vagy emailben a kelencivilkozosseg@ ujbuda.hu címen	a résztvevők maguk döntenek, melyik játékot választják

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Újbudai Szenior Programközpont

cím: 1117 Bp., Bölcső u 3. | tel.: 372-4636

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
10. kedd	11.00-12.00	Angol társalgási klub kezdő	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Budapest, Bölcső u. 3.	ingyenes	Bujákiné Szántó Zsófia 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
10. kedd	12.30-13.30	Angol társalgási klub középhaladó	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Budapest, Bölcső u. 3.	ingyenes	Dutka Imre 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
10. kedd	14.00-17.00	"A mi Barcelonánk" c. Pertl Éva fotókiállításának megnyitója	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Budapest, Bölcső u. 3.	ingyenes	Áment Zsóka 60+ Program önkéntes Újbuda 60+ Médiaműhely Fotósok	06 70 261-0369	
10. kedd	15.00-17.00	Afázia Budai Tagozata	Kelen Civil Közösségek Háza 1119 Budapest, Petzvál J. u. 42.		Szilágyi György önkéntes segítő	06 30 934-8916	A beszédnehezítettek rehabilitációs önszorgató csoportjának szakmai foglalkozását Medgyessy László logopédus tartja alkalmanként
10. kedd	16.00-19.00	Kártya Klub	Kelenvölgyi Közösségi Ház 1116 Budapest, Kardhegy utca 2.	Ingyenes	Kelenvölgyi Közösségi Ház	424-5363	
11. szerda	Találkozó: 8.30 Hűvösvölgy, villamos végállomás	60+ természetjárás	Budai-hegység	ingyenes	Thaly Emese (Olajipari Tb. SE)	227-4089	Előzetes jelentkezést kér!
11. szerda	Találkozó: 9.00 Bikás park Vahot és Bártfai utca sarkán található szürke épületnél (közterület- felügyelő épülete)	60+ Gyalogló Program Kisközösségi Gyaloglás Kelenföld	Kelenföld	ingyenes	Kassai Mihályné 60+ Program önkéntes	kasari37@gmail.com	Két kör (1600 m) gyaloglása, emelkedő nélkül. Tempó igény szerint, inkább lassú. Zivatar, felhőszakadás esetén a gyaloglás elmarad!

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Újbudai Szenior Programközpont

cím: 1117 Bp., Bölcső u 3. | tel.: 372-4636



Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
11. szerda	Találkozó: 9.30 Széll Kálmán tér, 6-os villamos	60+ természetjárás	Budai-hegység	ingyenes	Somóczy Szilvia (CAOLA)	06 30 340-3490	Előzetes jelentkezést kér!
11. szerda	09.30-10.30	Német társalgási klub középhaladó	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Budapest, Bölcső u. 3.	ingyenes	Adolffné Szedzerjei Ágnes 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
11. szerda	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Budapest, Bölcső u. 3.	ingyenes	Kovács Erika 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
11. szerda	12.30-13.30	Gyógytorna	Kelenvölgyi Közösségi Ház 1116 Budapest, Kardhegy utca 2.		Kelenvölgyi Közösségi Ház	Nádai Krisztina 06 30 942-1492	
11. szerda	14.00-17.00	Bridzs-Sakk Klub	Kelen Civil Közösségek Háza 1119 Budapest, Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Kassai Mihályné 60+ Program önkéntes	A program ideje alatt a helyszínen, telefonon a 206-6840 számon vagy emailben a kelencivilkozosseg@ujbuda.hu címen	Tichy-Rács József sakk- és bridzsoktató oktat 14 -15 óráig
11. szerda	14.00-17.00	Író olvasó találkozó. Mester Györgyi bemutatkozása	USZOSZ Szentimre város Idősek klubja 1113 Budapest, Bocskai út 43-45.	ingyenes	Polgár Tiborné	789-3022 polgar.tiborne @uszosz.ujbuda.hu	
11. szerda	17.00 - 19.00	Horgoló Kör	Kelenvölgyi Közösségi Ház 1116 Budapest, Kardhegy utca 2.	300 Ft	Kelenvölgyi Közösségi Ház	424-5363	
12. csütörtök	08.00-12.00	Őstermelői Piac	Kelenvölgyi Közösségi Ház Kertje (1116 Budapest, Kardhegy utca 2.)			424-5363	
12. csütörtök	09.00-10.00	Izületi torna Horváth Péter tanár vezetésével	Gazdagrét-Csíkihegyek Általános Iskola 1118 Budapest, Csíki-hegyek u. 13-15.	2500 Ft/5 alk.; 5000 Ft/10 alk.	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Újbudai Szenior Programközpont

cím: 1117 Bp., Bölcső u 3. | tel.: 372-4636

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
12. csütörtök	09.00-10.00	Hahota jóga	Bikás park kék sportpálya melletti füves terület	ingyenes	Király Vilma 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
12. csütörtök	10.00-12.00	Médiasarok alapozó kíváncsiaknak	Kelen Civil Közösségek Háza 1119 Budapest, Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Csanádi László médiamenedzser/tanár	Regisztrálás: Csanádi Lászlónál 06 20 346-2748 civiltv11@gmail.com	A médiák világába kalauzol páros hetenként a program: újságírás, rádiózás, televíziózás, online jelenléthez alapokra oktat érdeklődőket előképzettség nélkül, elsősorban kerületi nyugdíjasokat. Előzetes regisztrációhoz kötött s jelentkezés. Min. 6 fővel indul
12. csütörtök	Találkozás a 10.30 4-es metró Móricz Zs. téri kijáratánál	Ráday gyűjtemény / Ráday Könyvtár - Budapesti Biblia Múzeum megtekintése	Budapest IX. kerület, Ráday u. 28.	belépés ingyenes; tárlatvezetés 200 Ft/fő	Buliczka Jutka Ezüstnet Egyesület	Jelentkezés: buliczkajutka@gmail.com email címen vagy minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372 4636 telefonszámon	
12. csütörtök	13.00 – 17.00	Nők az angol irodalomban: Bronte nővérek: Emily	USZOSZ Keveháza Idősek Klubja 1119 Budapest, Keveháza u. 6.	ingyenes	Keveháza Idősek klubja Szabó Imréné	06 1 786-6325	Filmvetítés; Üvöltő szelek
12. csütörtök	15.00 – 17.00	Számítástechnika a mindennapokban (Dokumentumok mentése)	USZOSZ Gazdagréti Idősek Klubja 1118 Budapest, Gazdagréti tér 1.	ingyenes	Geréb Gerda klubvezető	minden hétköznap 8.00-16.00 óra között a 786-6084 telefonszámon	Előzetes regisztráció szükséges
12. csütörtök	16.00-18.00	Horgász Klub	Kelenvölgyi Közösségi Ház 1116 Budapest, Kardhegy utca 2.		Kelenvölgyi Közösségi Ház	424-5363	A Kelenvölgyi Kék-tő (HITEKA Horgász Egyesület) horgászainak összejövele
12. csütörtök	18.00-21.30	Filmklub	USZOSZ Szentimreváros Idősek klubja 1113 Budapest, Bocskai út 43-45.	ingyenes	Törökné Jordán Katalin	tjkatalin@gmail.com	

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Újbudai Szenior Programközpont

cím: 1117 Bp., Bölcső u 3. | tel.: 372-4636

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
13. péntek	Találkozó: 7.55 Déli pu. a táblák alatt (ind. 8.10 Székes- fehérvár)	Nádasladányi Kastély megtekintése		belépődíj: 550 Ft/fő (nyugdíjas)	Somóczy Szilvia (CAOLA)	06 30 340-3490	Előzetes jelentkezés szükséges jan. 10-ig!
13. péntek	10.00-11.00	60+ Pilates (haladó)	Kelenvölgyi Közösségi Ház 1116 Budapest, Kardhegy utca 2.		Kelenvölgyi Közösségi Ház	Kutasi Viktória: 06 30 438-0156	
13. péntek	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Progamközpont 1117 Budapest, Bölcső u. 3.	ingyenes	Szentes Rezső 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
13. péntek	10.00-12.30	„Kártyavár” és rejtvényklub	Kelen Civil Közösségek Háza 1119 Budapest, Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Kassai Mihályné 60+ Program önkéntes	A program ideje alatt a helyszínen, telefonon a 206-6840 számon vagy emailben a kelencivilkozosseg@ ujbuda.hu címen	A program előzetes jelentkezéshez kötött, min. 6 fővel indul. Résztevők maguk döntenek el, melyik kártyajátékot és/vagy rejtvényfejtést választják
13. péntek	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Progamközpont 1117 Budapest, Bölcső u. 3.	ingyenes	Szentes Rezső 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
13. péntek	11.15-12.15	Callanetics	Kelenvölgyi Közösségi Ház 1116 Budapest, Kardhegy utca 2.	1200 Ft	Kelenvölgyi Közösségi Ház	424-5363	a mélyen fekvő izmok dolgoztatásával, nyújtásával formálja a testet Foglalkozásvezető: Nagyné Tauzin Csilla
13. péntek	18.00-19.00	Kiállítás megnyitó	Kelenvölgyi Közösségi Ház 1116 Budapest, Kardhegy utca 2.	Ingyenes	Kelenvölgyi Közösségi Ház	424-5363	
14. szombat	Találkozó: 9.00 Széll Kálmán tér, 21-es busz	60+ természetjárás	Budai hegység, Normafa - Csacsi rét - Virág vgy. - Kiskőfej - Szépjuhászné - Húvösvgy. Táv: 8 km, Szint: 250 m	ingyenes	Pólya Tamás (Múanyag SC)	06 70 580-8079	Előzetes jelentkezést kér!

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Újbudai Szenior Programközpont

cím: 1117 Bp., Bölcső u 3. | tel.: 372-4636

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
14. szombat	12.00-13.00	60+ Médiaműhely rádiósainak magazinműsora a Civil Rádióban új adás	Civil Rádió FM 98.0		Kéri Juli 60+ Program önkéntes Újbuda 60+ Médiaműhely	06 30 453-8755	
15. vasárnap	Találkozó: 09.30 Széll Kálmán tér, 6-os vill.	60+ természetjárás	Budai-hegység	ingyenes	Somóczy Szilvia (CAOLA)	06 30 340-3490	Előzetes jelentkezést kér!
15. vasárnap	17.00-18.30	Újévi Koncert	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Budapest, Kardhegy utca 2.		Kelenvölgyi Községi Ház és Kelenvölgyi Polgárok Köre	424-5363	A Budafoki Fúvós Egylet újévi koncertje
16. hétfő	09.00-10.00	Hahota jóga	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Budapest, Bölcső u. 3.	ingyenes	Domján Ferenc 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
16. hétfő	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Budapest, Bölcső u. 3.	ingyenes	Sancz Klára Lujza 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
16. hétfő	10.00-12.30	Bridzs-, rómi-, rejtvényklub	Kelen Civil Közösségek Háza 1119 Budapest, Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Kassai Mihályné 60+ Program önkéntes	A program ideje alatt a helyszínen, telefonon a 206-6840 számon vagy emailben a kelencivilkozosseg@ ujbuda.hu címen	a résztvevők maguk döntenek, melyik játékot választják; bridzsoktató: Tichy-Rács József
16. hétfő	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Budapest, Bölcső u. 3.	ingyenes	Sancz Klára Lujza 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
16. hétfő	Találkozó: 15:30 Albertfalvi Közösségi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	60+ Gyalogló Program Kisközösségi gyaloglás Albertfalva	Albertfalva	ingyenes	Habán Ildikó és Molnár Vilmosné 60+ Program önkéntes	haban.ildiko1@ gmail.com vagy 06 30 202-0190	15-20 perc, emelkedő nélkül. Lassú tempó, szükség szerinti szünetek.

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Újbudai Szenior Programközpont

cím: 1117 Bp., Bölcső u 3. | tel.: 372-4636

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
16. hétfő	16.00	Útifilmvetítés István Ágival Kambodzsa	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Budapest, Bölcső u. 3.	ingyenes	Isvtán Ági 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
16. hétfő	16.00-18.00	Filmvetítés: Hollandia	USZOSZ Gazdagréti Idősek Klubja 1118 Budapest, Gazdagréti tér 1.	ingyenes	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
17. kedd	Találkozó: 9.00 Kelenföldi p.u., őrmezei oldal, 8E busz végáll.	Városismereti séta	Séta Gazdagrét környékén (Szent Angyalok temploma) Táv: 2-3 km		Hattjár Zsuzsa (CAOLA)	06 30 352-2694	Előzetes jelentkezés jan. 12-ig!
17. kedd	09.00-10.00	Hahota jóga	Bikás park kék sportpálya melletti füves terület	ingyenes	Király Vilma 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
17. kedd	09.00-10.00	Izületi torna Horváth Péter tanár vezetésével	Gazdagrét-Csíkihegyek Általános Iskola 1118 Budapest, Csíki-hegyek u. 13-15.	2500 Ft/5 alk.; 5000 Ft/10 alk.	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
17. kedd	10.00-12.00	60+ Fotótanoda középhaladóknak Fényképezési és képfeldolgozási alapismeretek	Albertfalvi Közösségi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45.	ingyenes, regisztráció szükséges	Szalai Sándor 60+ Program önkéntes	akh.fototanoda@ gmail.com	Photoshoppal rendelkező laptop és regisztráció szükséges
17. kedd	10.00-12.30	Tarokk-, rómi-, rejtvényklub	Kelen Civil Közösségek Háza 1119 Budapest, Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Kassai Mihályné 60+ Program önkéntes	A program ideje alatt a helyszínen, telefonon a 206-6840 számon vagy emailben a kelencivilkozosseg@ ujbuda.hu címen	a résztvevők maguk döntenek, melyik játékot választják
17. kedd	11.00-12.00	Angol társalgási klub kezdő	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Budapest, Bölcső u. 3.	ingyenes	Bujákiné Szántó Zsófia 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Újbudai Szenior Programközpont

cím: 1117 Bp., Bölcső u 3. | tel.: 372-4636

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
17. kedd	12.30-13.30	Angol társalgási klub középhaladó	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Budapest, Bölcső u. 3.	ingyenes	Reid Augusztia 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
17. kedd	13.30	Kreatív foglalkozás Madáretető-készítés A téli madáretetés fontossága	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Budapest, Bölcső u. 3.	ingyenes	Duna-Ipoly Nemzeti Park	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	Előzetes jelentkezés szükséges január 13-ig!
17. kedd	15.00-17.00	Afázia Budai Tagozata	Kelen Civil Közösségek Háza 1119 Budapest, Petzvál J. u. 42.		Szilágyi György önkéntes segítő	06 30 934- 8916	A beszédnehezítettek rehabilitációs önszervező csoportjának szakmai foglalkozását Medgyessy László logopédus tartja alkalmanként
17. kedd	16.00-19.00	Kártya Klub	Kelenvölgyi Közösségi Ház 1116 Budapest, Kardhegy utca 2.	Ingyenes	Kelenvölgyi Közösségi Ház	424-5363	
18. szerda	Találkozó: 8.30 Hűvösvölgy, villamos végáll.	60+ természetjárás	Budai-hegység	ingyenes	Thaly Emese (Olajipari Tb.SE)	227-4089	Előzetes jelentkezést kér!
18. szerda	Találkozó: 9.00 Bikás park Vahot és Bártfai utca sarkán található szürke épületnél (közterület- felügyelő épülete)	60+ Gyalogló Program Kisközösségi Gyaloglás Kelenföld	Kelenföld	ingyenes	Kassai Mihályné 60+ Program önkéntes	kasari37@gmail.com	Két kör (1600 m) gyaloglása, emelkedő nélkül. Tempó igény szerint, inkább lassú. Zivatar, felhőszakadás esetén a gyaloglás elmarad!
18. szerda	Találkozó: 9.30 Széll Kálmán tér, 6-os vill.	60+ természetjárás	Budai-hegység	ingyenes	Somóczy Szilvia (CAOLA)	06 30 340-3490	Előzetes jelentkezést kér!

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Újbudai Szenior Programközpont

cím: 1117 Bp., Bölcső u 3. | tel.: 372-4636

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
18. szerda	09.30-10.30	Német társalgási klub középhaladó	Újbudai Senior Programközpont 1117 Budapest, Bölcső u. 3.	ingyenes	Adolffné Szederjei Ágnes 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
18. szerda	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Senior Programközpont 1117 Budapest, Bölcső u. 3.	ingyenes	Kovács Erika 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
18. szerda	12.30-13.30	Gyógytorna	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Budapest, Kardhegy utca 2.		Kelenvölgyi Községi Ház	Nádai Krisztina 06 30 942-1492	
18. szerda	13.00	Bűnmegelőzési előadás	Újbudai Senior Programközpont 1117 Budapest, Bölcső u. 3.	ingyenes	XI. kerületi rendőrkapitányság	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	Tájékoztató előadás aktuális bűnügyi kérdésekről, módszerekről és a megelőzés módjairól a XI. kerületi rendőrkapitányság együttműködésével
18. szerda	14.00-17.00	Bridzs-Sakk Klub	Kelen Civil Közösségek Háza 1119 Budapest, Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Kassai Mihályné 60+ Program önkéntes	A program ideje alatt a helyszínen, telefonon a 206-6840 számon vagy emailben a kelencivilkozosseg@ujbuda.hu címen	Tichy-Rács József sakk- és bridzsoktató oktat 14 -15 óráig
18. szerda	14.00-17.00	Farsangi kézműves foglalkozás	USZOSZ Szentimreváros Idősek klubja 1113 Budapest, Bocskai út 43-45.	ingyenes	Polgár Tiborné	789-3022 polgar.tiborne@uszosz.ujbuda.hu	
18. szerda	17.00 - 19.00	Horgoló Kör	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Budapest, Kardhegy utca 2.	300 Ft	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	
19. csütörtök	08.00-12.00	Őstermelői Piac	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Budapest, Kardhegy utca 2.			424-5363	

*A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!*

Újbudai Senior Programközpont

cím: 1117 Bp., Bölcső u 3. | tel.: 372-4636

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
19. csütörtök	09.00-10.00	Hahota jóga	Bikás park kék sportpálya melletti füves terület	ingyenes	Király Vilma 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
19. csütörtök	09.00-10.00	Izületi torna Horváth Péter tanár vezetésével	Gazdagrét-Csíkihegyek Általános Iskola 1118 Budapest, Csíki-hegyek u. 13-15.	2500 Ft/5 alk.; 5000 Ft/10 alk.	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
19. csütörtök	10.00-12.00	60+ Fotótanoda haladóknak Fényképezéstől a kép feldolgozásáig	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45.	ingyenes	Szalai Sándor 60+ Program önkéntes	akh.fototanoda@ gmail.com	Photoshoppal rendelkező laptop és regisztráció szükséges
19. csütörtök	10:00 – 13:00	„Mesélj Nagyi!”	Kelen Civil Közösségek Háza 1119 Budapest, Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Tiszai Annamária, színhátszó-rendező, művészetszervező	06 20 261-0057 tiszai.annamaria@ ujbuda.hu	Felkészítés mese-, versmondásra kisközösségben
19. csütörtök	10.00-13.00	OSA Szupervízió	Kelen Civil Közösségek Háza 1119 Budapest, Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Medvey Judit OSA szervező	Medvey Judit Tel.: 06 30 311-7094 email: medveyj@freemail.hu	A program zártkörű Az Otthon Segítünk Alapítvány újbudai csoportjának önkénteseinek konzultációja. Csatlakozók jelentkezését várják.
19. csütörtök	13.00 – 17.00	Nők az angol irodalomban: Bronte nővérek: Anne	USZOSZ Keveháza Idősek Klubja 1119 Budapest, Keveháza u. 6.	ingyenes	Keveháza Idősek klubja Szabó Imréné	06 1 786-6325	Filmvetítés: Agnes Grey
19. csütörtök	15.00 – 17.00	Számítástechnika a mindennapokban („Okos” eszközök biztonságos használata)	USZOSZ Gazdagréti Idősek Klubja 1118 Budapest, Gazdagréti tér 1.	ingyenes	Geréb Gerda klubvezető	minden hétköznap 8.00-16.00 óra között a 786 – 6084 telefonszámon	Előzetes regisztráció szükséges
19. csütörtök	16.00-18.00	Kelenvölgyi Festőiskola	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Budapest, Kardhegy utca 2.		Barlai László	06 20 477-3186	
19. csütörtök	16.00-18.00	Horgász Klub	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Budapest, Kardhegy utca 2.		Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	A Kelenvölgyi Kék-tó (HITEKA Horgász Egyesület) horgászainak összejövedele

*A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!*

Újbudai Szenior Programközpont  
cím: 1117 Bp., Bölcső u 3. | tel.: 372-4636



Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
20. péntek	10.00-11.00	60+ Pilates (haladó)	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Budapest, Kardhegy utca 2.		Kelenvölgyi Községi Ház	Kutasi Viktória: 06 30 438-0156	
20. péntek	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Senior Programközpont 1117 Budapest, Bölcső u. 3.	ingyenes	Szentes Rezső 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
20. péntek	10.00-12.30	„Kártyavár” és rejtvényklub	Kelen Civil Közösségek Háza 1119 Budapest, Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Kassai Mihályné 60+ Program önkéntes	A program ideje alatt a helyszínen, telefonon a 206-6840 számon vagy emailben a kelencivilkozosseg@ujbuda.hu címen	A program előzetes jelentkezéshez kötött, min. 6 fővel indul. Részvevők maguk döntenek el, melyik kártyajátékot és/vagy rejtvényfejtést választják
20. péntek	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Senior Programközpont 1117 Budapest, Bölcső u. 3.	ingyenes	Szentes Rezső 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
20. péntek	11.15-12.15	Callanetics	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Budapest, Kardhegy utca 2.	1200 Ft	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	a mélyen fekvő izmok dolgoztatásával, nyújtásával formálja a testet Foglalkozásvezető: Nagyné Tauszin Csilla
20. péntek	16.00-18.00	Kelenvölgyi Festőiskola	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Budapest, Kardhegy utca 2.		Barlai László	06 20 477-3186	
21. szombat	Találkozó: 9.00 Déli pu. (ind. 9.20 Győr felé)	60+ természetjárás	Budai hg., Biatorbány vasútáll. - Kálvária - Főút forrás - Virág vgy. - Erzsébet erdészház Táv: 8 km, Szint: 200 m	ingyenes	Bálint Attila (Műanyag SC)	06 20 430-3396	Előzetes jelentkezést kér!
22. vasárnap	Találkozó: 9.30 Széll Kálmán tér, 6-os villamos	60+ természetjárás	Budai-hegység	ingyenes	Somóczy Szilvia (CAOLA)	06 30 340-3490	Előzetes jelentkezést kér!

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Újbudai Senior Programközpont

cím: 1117 Bp., Bölcső u 3. | tel.: 372-4636

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
23. hétfő	09.00-10.00	Hahota joga	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Budapest, Bölcső u. 3.	ingyenes	Domján Ferenc 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
23. hétfő	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Budapest, Bölcső u. 3.	ingyenes	Sancz Klára Lujza 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
23. hétfő	10.00-12.30	Bridzs-, römi-, rejtvényklub	Kelen Civil Közösségek Háza 1119 Budapest, Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Kassai Mihályné 60+ Program önkéntes	A program ideje alatt a helyszínen, telefonon a 206-6840 számon vagy emailben a kelencivilkozosseg@ ujbuda.hu címen	a résztvevők maguk döntenek, melyik játékot választják; bridzsoktató: Tichy-Rács József
23. hétfő	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Budapest, Bölcső u. 3.	ingyenes	Sancz Klára Lujza 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
23. hétfő	Találkozó: 15:30 Albertfalvi Közösségi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	60+ Gyalogló Program Kisközösségi gyaloglás Albertfalva	Albertfalva	ingyenes	Habán Ildikó és Molnár Vilmosné 60+ Program önkéntes	haban.ildiko1@ gmail.com vagy 06 30 202-0190	15-20 perc, emelkedő nélkül. Lassú tempó, szükség szerinti szünetek.
23. hétfő	16.00-18.00	Filmvetítés: Svédország	USZOSZ Gazdagréti Idősek Klubja 1118 Budapest, Gazdagréti tér 1.	ingyenes	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
24. kedd	Találkozó: 9.00 Móricz Zsigmond körtér, 61-es villamos megállója	"A Sas-hegy téli arca" tanösvény-bejárás	Sas-hegy		Duna-Ipoly Nemzeti Park	06 30 408-4370, sashegy@dinpig.hu vagy minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	Előzetes jelentkezés szükséges január 20-ig! A program várhatóan 11.30-ig tart.

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Újbudai Szenior Programközpont

cím: 1117 Bp., Bölcső u. 3. | tel.: 372-4636

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
24. kedd	09.00-10.00	Izületi torna Horváth Péter tanár vezetésével	Gazdagrét-Csíkihegyek Általános Iskola 1118 Budapest, Csíki-hegyek u. 13-15.	2500 Ft/5 alk.; 5000 Ft/10 alk.	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
24. kedd	09.00-10.00	Hahota jóga	Bikás park kék sportpálya melletti füves terület	ingyenes	Király Vilma 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
24. kedd	10.00-12.00	60+ Fotótanoda kezdőknek Kattintgatástól a kép megjelenítéséig	Albertfalvi Községi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45.	ingyenes	Szalai Sándor 60+ Program önkéntes	akh.fototanoda@gmail.com	Digitális fényképezőgép és regisztráció szükséges
24. kedd	10.00-12.30	Tarokk-, rómi-, rejtvényklub	Kelen Civil Közösségek Háza 1119 Budapest, Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Kassai Mihályné 60+ Program önkéntes	A program ideje alatt a helyszínen, telefonon a 206-6840 számon vagy emailben a kelencivilkozosseg@ujbuda.hu címen	a résztvevők maguk döntenek, melyik játékot választják
24. kedd	11.00-12.00	Angol társalgási klub kezdő	Újbudai Senior Programközpont 1117 Budapest, Bölcső u. 3.	ingyenes	Bujákiné Szántó Zsófia 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
24. kedd	12.30-13.30	Angol társalgási klub középfaladó	Újbudai Senior Programközpont 1117 Budapest, Bölcső u. 3.	ingyenes	Dutka Imre 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
24. kedd	14.00-17.00	A digitális fotózás elsajátítása, a képek javítási lehetőségeinek megtanulása. Jó idő esetén fotóséta!	Újbudai Senior Programközpont 1117 Budapest, Bölcső u. 3.	ingyenes	Áment Zsóka 60+ Program önkéntes Újbuda 60+ Médiaműhely Fotósok	06 70 261-0369	

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Újbudai Senior Programközpont

cím: 1117 Bp., Bölcső u 3. | tel.: 372-4636

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
24. kedd	15.00-17.00	Afázia Budai Tagozata	Kelen Civil Közösségek Háza 1119 Budapest, Petzvál J. u. 42.		Szilágyi György önkéntes segítő	06 30 934- 8916	A beszédnehezítettek rehabilitációs önszervező csoportjának szakmai foglalkozását Medgyessy László logopédus tartja alkalmanként
24. kedd	16.00-19.00	Kártya Klub	Kelenvölgyi Közösségi Ház 1116 Budapest, Kardhegy utca 2.	Ingyenes	Kelenvölgyi Közösségi Ház	424-5363	
25. szerda	Találkozó: 8.30 Húvösvölgy, villamos végállomása	60+ természetjárás	Budai-hegység	ingyenes	Thaly Emese (Olajipari Tb.SE)	227-4089	Előzetes jelentkezést kér!
25. szerda	Találkozó: 9.00 Bikás park Vahot és Bártfai utca sarkán található szürke épületnél (közterület- felügyelő épülete)	60+ Gyalogló Program Kisközösségi Gyaloglás Kelenföld	Kelenföld	ingyenes	Kassai Mihályné 60+ Program önkéntes	kasari37@gmail.com	Két kör (1600 m) gyaloglása, emelkedő nélkül. Tempó igény szerint, inkább lassú. Zivatar, felhőszakadás esetén a gyaloglás elmarad!
25. szerda	Találkozó: 9.30 Széll Kálmán tér, 6-os vill.	60+ természetjárás	Budai-hegység	ingyenes	Somóczy Szilvia (CAOLA)	06 30 340-3490	Előzetes jelentkezést kér!
25. szerda	09.30-10.30	Német társalgási klub középhaladó	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Budapest, Bölcső u. 3.	ingyenes	Bujákiné Szántó Zsófia 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
25. szerda	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Budapest, Bölcső u. 3.	ingyenes	Kovács Erika 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Újbudai Szenior Programközpont

cím: 1117 Bp., Bölcső u 3. | tel.: 372-4636

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
25. szerda	12.30-13.30	Gyógytorna	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Budapest, Kardhegy utca 2.		Kelenvölgyi Községi Ház	Nádai Krisztina 06 30 942-1492	
25. szerda	14.00	"Országjárás az Ezüstnettel" előadás Téma: Wekerletelep Budapest XIX. kerületében	Újbudai Senior Programközpont 1117 Budapest, Bölcső u. 3.	ingyenes	Buliczka Jutka Ezüstnet Egyesület	buliczkajutka@gmail.com email címen vagy minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372 4636 telefonszámon	
25. szerda	14.00-17.00	Bridzs-Sakk Klub	Kelen Civil Közösségek Háza 1119 Budapest, Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Kassai Mihályné 60+ Program önkéntes	A program ideje alatt a helyszínen, telefonon a 206-6840 számon vagy emailben a kelencivilkozosseg@ ujbuda.hu címen	Tichy-Rács József sakk- és bridzsoktató oktat 14 -15 óráig
25. szerda	14.00-17.00	Mikszáth Kálmán születésnapjára emlékezünk. Irodalmi délután	USZOSZ Szentimre város Idősek klubja 1113 Budapest, Bocskai út 43-45.	ingyenes	Polgár Tiborné	789-3022 polgar.tiborne @uszosz.ujbuda.hu	
25. szerda	17.00 - 19.00	Horgoló Kör	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Budapest, Kardhegy utca 2.	300 Ft	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	
26. csütörtök	08.00-12.00	Őstermelői Piac	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Budapest, Kardhegy utca 2.			424-5363	
26. csütörtök	09.00-10.00	Hahota jóga	Bikás park kék sportpálya melletti füves terület	ingyenes	Király Vilma 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
26. csütörtök	09.00-10.00	Izületi torna Horváth Péter tanár vezetésével	Gazdagrét-Csíkihegyek Általános Iskola 1118 Budapest, Csíki-hegyek u. 13-15.	2500 Ft/5 alk.; 5000 Ft/10 alk.	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
26. csütörtök	09.00-12.00	Vásár	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Budapest, Kardhegy utca 2.			424-5363	Akcióhét
26. csütörtök	13.00 – 17.00	Kötetlen beszélgetés egy kávé és süti mellett	USZOSZ Keveháza Idősek Klubja 1119 Budapest, Keveháza u. 6.	ingyenes	Keveháza Idősek klubja Szabó Imréné	06 1 786-6325	Téma: szabadon választott

*A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!*

Újbudai Senior Programközpont  
cím: 1117 Bp., Bölcső u 3. | tel.: 372-4636

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
26. csütörtök	15.00 – 17.00	Újévi fogadalmak, tervek „betartásáról” kötetlen beszélgetés	USZOSZ Gazdagréti Idősek Klubja 1118 Budapest, Gazdagréti tér 1.	ingyenes	Geréb Gerda klubvezető	minden hétköznap 8.00-16.00 óra között a 786 – 6084 telefonszámon	
26. csütörtök	16.00-18.00	Horgász Klub	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Budapest, Kardhegy utca 2.		Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	A Kelenvölgyi Kék-tó (HITEKA Horgász Egyesület) horgászainak összejövetele
26. csütörtök	18.00-20.30	Társasjáték- és kártyaklub	Hadik Kávéház, galéria	ingyenes	Borsóthy-Gaál Edit	borsothy.edit@gmail.com	
27. péntek	10.00-11.00	60+ Pilates (haladó)	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Budapest, Kardhegy utca 2.		Kelenvölgyi Községi Ház	Kutasi Viktória: 06 30 438-0156	
27. péntek	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Senior Programközpont 1117 Budapest, Bölcső u. 3.	ingyenes	Szentes Rezső 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
27. péntek	10.00-12.30	„Kártyavár” és rejtvényklub	Kelen Civil Közösségek Háza 1119 Budapest, Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Kassai Mihályné 60+ Program önkéntes	A program ideje alatt a helyszínen, telefonon a 206-6840 számon vagy emailben a kelencivilkozosseg@ujbuda.hu címen	A program előzetes jelentkezéshez kötött, min. 6 fővel indul. Résztvevők maguk döntenek el, melyik kártyajátékot és/vagy rejtvényfejtést választják
27. péntek	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Senior Programközpont 1117 Budapest, Bölcső u. 3.	ingyenes	Szentes Rezső 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
27. péntek	11.15-12.15	Callanetics	Kelenvölgyi Községi Ház 1116 Budapest, Kardhegy utca 2.	1200 Ft	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	a mélyen fekvő izmok dolgoztatásával, nyújtásával formálja a testet Foglalkozásvezető: Nagyné Tauszin Csilla

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Újbudai Senior Programközpont

cím: 1117 Bp., Bölcső u 3. | tel.: 372-4636

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
28. szombat	Találkozó: 8.00 Batthyány tér HÉV (ind. 8.15, Pomázig)	60+ természetjárás	Visegrádi hegység, Dobogókő - Két bükffa ny. - Zsivány sziklák - Dobogókő Táv: 10 km, Szint: 250 m	ingyenes	Sepsey Katalin (Műanyag SC)	06 70 251-1493	Előzetes jelentkezést kér!
28. szombat	Találkozó: 9.00 Széll Kálmán tér, az óránál	60+ természetjárás	Budai-hegység	ingyenes	Soltész Ferencné (CAOLA)	06 70 572-0184	
28. szombat	12.00-13.00	60+Médiaműhely rádiósainak magazinműsora a Civil Rádióban ismétlés	Civil Rádió FM 98.0		Kéri Juli 60+ Program önkéntes Újbuda 60+ Médiaműhely	06 30 453-8755	
28. szombat	18.00-19.00	A kamarazene műfajai	Kelenvölgyi Közösségi Ház 1116 Budapest, Kardhegy utca 2.	500 Ft / fő	Kelenvölgyi Közösségi Ház	424-5363	Ismeretterjesztő koncertsorozatunk második állomása, a Nemzeti Kulturális Alap támogatásával
29. vasárnap	Találkozó: 9.30 Széll Kálmán tér, 6-os villamos	60+ természetjárás	Budai-hegység	ingyenes	Somóczy Szilvia (CAOLA) (30)3403490	Előzetes jelentkezést kér!	
30. hétfő	09.00-10.00	Hahota jóga	Újbudai Senior Programközpont 1117 Budapest, Bölcső u. 3.	ingyenes	Domján Ferenc 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
30. hétfő	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Senior Programközpont 1117 Budapest, Bölcső u. 3.	ingyenes	Sancz Klára Lujza 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
30. hétfő	10.00-12.30	Bridzs-, römi-, rejtvényklub	Kelen Civil Közösségek Háza 1119 Budapest, Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Kassai Mihályné 60+ Program önkéntes	A program ideje alatt a helyszínen, telefonon a 206-6840 számon vagy emailben a kelencivilkozosseg@ ujbuda.hu címen	a résztvevők maguk döntenek, melyik játékot választják; bridzsoktató: Tichy-Rács József

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Újbudai Senior Programközpont  
cím: 1117 Bp., Bölcső u 3. | tel.: 372-4636

Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
30. hétfő	10.00-12.30	Bridzs-, rómi-, rejtvényklub	Kelen Civil Közösségek Háza 1119 Budapest, Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Kassai Mihályné 60+ Program önkéntes	A program ideje alatt a helyszínen, telefonon a 206-6840 számon vagy emailben a kelencivilkozosseg@ujbuda.hu címen	a résztvevők maguk döntenek, melyik játékot választják; bridzsoktató: Tichy-Rács József
30. hétfő	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Budapest, Bölcső u. 3.	ingyenes	Sancz Klára Lujza 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
30. hétfő	Találkozó: 15:30 Albertfalvi Közösségi Ház 1116 Bp., Gyékényes u. 45-47.	60+ Gyalogló Program Kisközösségi gyaloglás Albertfalva	Albertfalva	ingyenes	Habán Ildikó és Molnár Vilmosné 60+ Program önkéntes	haban.ildiko1@gmail.com vagy 06 30 202-0190	15-20 perc, emelkedő nélkül. Lassú tempó, szükség szerinti szünetek.
30. hétfő	16.00	Útifilmvetítés István Ágival Görögország	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Budapest, Bölcső u. 3.	ingyenes	Isvtán Ági 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
30. hétfő	16.00-18.00	Filmvetítés: Stockholm	USZOSZ Gazdagréti Idősek Klubja 1118 Budapest, Gazdagréti tér 1.	ingyenes	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
31. kedd	09.00-10.00	Izületi torna Horváth Péter tanár vezetésével	Gazdagrét-Csíkihegyek Általános Iskola 1118 Budapest, Csíki-hegyek u. 13-15.	2500 Ft/5 alk.; 5000 Ft/10 alk.	Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
31. kedd	09.00-10.00	Hahota jóga	Bikás park kék sportpálya melletti füves terület	ingyenes	Király Vilma 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
31. kedd	10.00-12.30	Tarokk-, rómi-, rejtvényklub	Kelen Civil Közösségek Háza 1119 Budapest, Petzvál J. u. 42.	ingyenes	Kassai Mihályné 60+ Program önkéntes	A program ideje alatt a helyszínen, telefonon a 206-6840 számon vagy emailben a kelencivilkozosseg@ujbuda.hu címen	a résztvevők maguk döntenek, melyik játékot választják

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Újbudai Szenior Programközpont  
cím: 1117 Bp., Bölcső u 3. | tel.: 372-4636



Dátum	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/szervezet	További információ kérése	Megjegyzés
31. kedd	11.00-12.00	Angol társalgási klub kezdő	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Budapest, Bölcső u. 3.	ingyenes	Bujákiné Szántó Zsófia 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
31. kedd	12.30-13.30	Angol társalgási klub középfaladó	Újbudai Szenior Programközpont 1117 Budapest, Bölcső u. 3.	ingyenes	Reid Augusztia 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 8.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
31. kedd	15.00-17.00	Afázia Budai Tagozata	Kelen Civil Közösségek Háza 1119 Budapest, Petzvál J. u. 42.		Szilágyi György önkéntes segítő	06 30 934- 8916	A beszédnehezítettek rehabilitációs önszervező csoportjának szakmai foglalkozását Medgyessy László logopédus tartja alkalmanként
31. kedd	16.00-19.00	Kártya Klub	Kelenvölgyi Közösségi Ház 1116 Budapest, Kardhegy utca 2.	Ingyenes	Kelenvölgyi Közösségi Ház	424-5363	

*A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!*

**Újbudai Szenior Programközpont**  
cím: 1117 Bp., Bölcső u 3. | tel.: 372-4636