



ÚJBUDA 60+ PROGRAM 2015. JÚNIUS HAVI PROGRAMLISTA



Nap	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet	További információ	Egyéb
1. H.	8.30-9.30	Senior torna	Őrmezei Községi Ház	1200 Ft/alkalom vagy 9000 Ft/hó	Őrmezei Községi Ház	309-0007	Megelőző rekreációs (tartásjavító) torna vezeti: Nádai Krisztina
1. H.	8.45-10.00	Német társalgási klub	Albertfalvi Községi Ház	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	
1. H.	9.05-9.50	Hahota jóga	Újbudai Szenior Programközpont	ingyenes	Domján Ferenc 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
1. H.	10.00-11.00	A hónap alkotója - Szabó Károly: Kenya (fotók)	Albertfalvi Községi Ház	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	Egész hónapban megtekinthető!
1. H.	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont	ingyenes	Sancz Klára Lujza 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
1. H.	10.00-11.00	Német társalgási klub - haladó	Albertfalvi Községi Ház	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	
1. H.	11.00-11.30	3-1-2 meridiántorna	Őrmezei Községi Ház	ingyenes	Őrmezei Községi Ház	06 20 467-8031	Egészségmegőrzés tradicionális kínai gyakorlatokkal, vezeti: Balogné Gabi
1. H.	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont	ingyenes	Sancz Klára Lujza 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	

Nap	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet	További információ	Egyéb
1. H.	12.00-12.30	3-1-2 meridiántorna	Albertfalvi Községi Ház	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	
1. H.	14.00-14.45	Izületi torna	Gazdagréti Községi Ház	3800 Ft/4 alkalom, 6800 Ft/8 alkalom	Gazdagréti Községi Ház	246-5253	kímélő torna szakképzett gyógytornász vezetésével
1. H.	14.00-15.00	Relaxáció	Újbudai Szenior Programközpont	ingyenes	Újbudai Szenior Programközpont	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
1. H.	14.00-16.00	60+ Szabadidő- és kártyaklub	Gazdagréti Községi Ház	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	246-5253	kártyajátékok, társasjátékok, kötetlen beszélgetés
1. H.	14.00-16.00	Élet az Éveknek Nyugdíjas Klub	Albertfalvi Községi Ház	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	
1. H.	15.30	60+ Rejtvényfejtő Klub	Újbudai Polgármesteri Hivatal (Zsombolyai u. 5. alagsor 1.)	ingyenes		372-3482 (Gabonyi Erika, Újbuda Önkormányzata)	
1. H.	16.00-18.00	Kelenvölgyi Férfikórus próba	Kelenvölgyi Községi Ház	ingyenes	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	várják énekelni szerető férfiak jelentkezését
1. H.	17.00-19.00	Keresztrejtvényfejtők Klubja	Albertfalvi Községi Ház	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	
1. H.	17.00-19.00	Korongozás-agyagozás tanfolyam	60+ Szenior Alkotóház	600 Ft/alkalom; 60+ kártyával 300 Ft/alkalom	Őrmezei Községi Ház	309-0007	Vezeti: Vincze Márton, szakoktató
1. H.	17.30-19.30	AKH Opera- és Dalstúdió, próba	Albertfalvi Községi Ház	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	Tagfelvételt hirdet!
1. H.	18.15-19.30	Jóga	Kelenvölgyi Községi Ház	1200 Ft	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	gerincjóga

Nap	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet	További információ	Egyéb
2. K.	9.00-10.00	Hahota jóga	Bikás park (kék focipálya melletti füves terület)	ingyenes	Király Vilma 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
2. K.	9.00-10.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont	ingyenes	Moczó Éva 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
2. K.	Találkozó: 10.00 Várkert Bazár előtt az Ybl Miklós szobornál	60+ városismereti séta, gyalogtúrák Csók István kiállítás megtekintése	Várkert Bazár, Helyőrség Palota	Belépő: teljes árú: 2000 Ft/fő 62-70 éves korig: 1000 Ft /fő, 70 év felett ingyenes. Életkort igazoló személyi okmány szükséges a belépésnél!	Domoszlai Erzsébet 60+ Program önkéntes	06 30 862-8152; domoszlai.erzsebet @gmail.com	Csók István születésének 150. évfordulójára megrendezett, "A derűs élet festője" című kiállítás megtekintése a Várkert Bazárban a Helyőrségi Palotában, vezetés nélkül. Utána igény esetén séta a Várkert Bazárban
2. K.	10.00-12.00	Kézimunka Kör	Albertfalvi Közösségi Ház	ingyenes	Albertfalvi Közösségi Ház	204-6788	
2. K.	10.00-12.00	60+ Szabadidő- és kártyaklub	Gazdagréti Közösségi Ház	ingyenes	Gazdagréti Közösségi Ház	246-5253	kártyajátékok, társasjátékok, kötetlen beszélgetés
2. K.	12.45-16.00	60+ Gyógytorna	Albertfalvi Közösségi Ház	bérlet	Albertfalvi Közösségi Ház	204-6788	
2. K.	14.00-19.00	Gazdagréti Sakk Klub	Gazdagréti Közösségi Ház	ingyenes	Gazdagréti Közösségi Ház	246-5253	sakkozási lehetőség férfiaknak, nőknek
2. K.	14.00-16.00	Döngicsélők Klubja	Albertfalvi Közösségi Ház	ingyenes	Albertfalvi Közösségi Ház	204-6788	
2. K.	15.00-17.00	Szavak varázsa irodalmi alkotókör	Albertfalvi Közösségi Ház	ingyenes	Albertfalvi Közösségi Ház	204-6788	

Nap	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet	További információ	Egyéb
2. K.	16.00-18.00	Kerámia Kispasztika	60+ Szenior Alkotóház	600 Ft/alkalom; 60+ kártyával 300 Ft/alkalom	Őrmezei Közösségi Ház	309-0007	Vezeti: Preisinger Zsuzsanna, művésztanár
2. K.	16.00-19.00	Kártya klub	Kelenvölgyi Közösségi Ház	ingyenes	Kelenvölgyi Közösségi Ház	424-5363	ulti, snapszer
3. Sz.	Találkozó: 6.30 Stadionok, Volán pu.	60+ természetjárás	Mátra-hg. - Galyatető - Szalajka-ház - Lajosháza - Mátraháza		Somóczy Szilvia (TvTE)	06 30 340-3490 és 316-7423	Előzetes jelentkezést kér!
3. Sz.	Találkozó: 7.30 Fogaskerekű városmajori végállomása	60+ természetjárás	Budai-hegység		Kremzer Ferenc (Olajip.TE)	06 30 560-8042	
3. Sz.	9.00-10.00	Senior torna	Őrmezei Közösségi Ház	1200 Ft/alkalom vagy 9000 Ft/hó	Őrmezei Közösségi Ház	309-0007	Megelőző rekreációs (tartásjavító) torna vezeti: Nádai Krisztina
3. Sz.	9.00-12.00	Gazdagréti Kézimunkázók Klubja	Gazdagréti Közösségi Ház	ingyenes	Gazdagréti Közösségi Ház	246-5253	Horgolt és vert csipke, valamint hímzések készítése, csipkeminták cseréje, kötetlen beszélgetés
3. Sz.	10.00-10.30	3-1-2 meridiántorna	Feneketlen-tó Kómaci szobor	ingyenes	Szentgyörgyi Tamás 60+ Prograsm önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
3. Sz.	11.00-11.30	3-1-2 meridiántorna	Őrmezei Közösségi Ház	ingyenes	Őrmezei Közösségi Ház	06 20 467-8031	Egészségmegőrzés tradicionális kínai gyakorlatokkal, vezeti: Baloghné Gabi
3. Sz.	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont	ingyenes	Szentgyörgyi Tamás 60+ Prograsm önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	

Nap	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet	További információ	Egyéb
3. Sz.	13.00-14.00	Gyógytorna	Kelenvölgyi Községi Ház		Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	
3. Sz.	13.00-17.00	Kreatív foglalkozás Markó Mónika vezetésével	USZOSZ Szentimreváros Idősek klubja 1113 Bp., Bocskai út 43-45.	ingyenes	Polgár Tiborné	789-3022	
3. Sz.	13.00-17.00	60+ Házhoz jön az Opera: Makrancos Kata	USZOSZ Albertfalva Idősek Klubja 1116 Bp, Kisújszállás u. 10.	ingyenes	Pap-Dávid Anna	789-2951	filmvetítés
3. Sz.	13.30-15.30	Táplálkozási (dietetikai) tanácsadás	Újbudai Szenior Programközpont	ingyenes	Újbudai Szenior Programközpont	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	Előzetes jelentkezés szükséges! Jelentkezni lehet minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon vagy személyesen az Újbudai Szenior Programközpontban.
3. Sz.	14.00-14.45	Izületi torna	Gazdagréti Községi Ház	3800 Ft/4 alkalom, 6800 Ft/8 alkalom	Gazdagréti Községi Ház	246-5253	kímélő torna szakképzett gyógytornász vezetésével
3. Sz.	15.00-18.00	Kártya Klub	Gazdagréti Községi Ház	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	246-5253	kártyajátékok
3. Sz.	15.30-17.30	Albertfalvai Polgárok Köre	Albertfalvi Községi Ház	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	
3. Sz.	16.00-18.00	Jogi tanácsadás	Kelenvölgyi Községi Ház	ingyenes	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	csak előzetes bejelentkezés alapján: 06 30 964-4853
4. Cs.	9.00-11.00	Pilates-intim torna	Albertfalvi Községi Ház	Bérleteseknek!	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	

Nap	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet	További információ	Egyéb
4. Cs.	14.00-17.00	Kézimunkázzunk együtt!	USZOSZ Gazdagrét Idősek klubja, Gazdagrét tér 1.	ingyenes	Foglalkozást tartja: Fábián-Lakos Bea	786-6084	Kötés, horgolás, hímzés.
4. Cs.	14.00-19.00	Gazdagréti Sakk Klub	Gazdagréti Községi Ház	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	246-5253	sakkozási lehetőség férfiaknak, nőknek
4. Cs.	14.30-15.15	3-1-2 meridiántorna	Albertfalvi Községi Ház	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	Utolsó óra nyár előtt.
4. Cs.	15.15-16.45	ETKA jóga	Albertfalvi Községi Ház	650 Ft/alkalom 60+	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	
4. Cs.	16.00-17.00	Hahota jóga	Bikás park (kék foci pálya melletti füves terület)	ingyenes	Király Vilma 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
4. Cs.	16.00-18.00	Horgász klub	Kelenvölgyi Községi Ház	ingyenes	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	a Kéktó téri horgászto horgászainak klubja
4. Cs.	17.00-19.00	Festóműhely	60+ Szenior Alkotóház		Kelenvölgyi Festőiskola: Barlai László	06 20 477-3186	A tanfolyamra folyamatosan lehet jelentkezni, előzetes regisztráció szükséges.
5. P.	9.00-10.00	Senior torna	Őrmezei Községi Ház	1200 Ft/alkalom vagy 9000 Ft/hó	Őrmezei Községi Ház	309-0007	Megelőző rekreációs (tartásjavító) torna vezetői: Nádai Krisztina
5. P.	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont	ingyenes	Szentes Rezső 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
5. P.	10.00-11.00	Pilates + Intim torna	Kelenvölgyi Községi Ház		Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	
5. P.	11.00-11.30	3-1-2 meridiántorna	Őrmezei Községi Ház	ingyenes	Őrmezei Községi Ház	06 20 467-8031	Egészségmegőrzés tradicionális kínai gyakorlatokkal, vezetői: Balogné Gabi

Nap	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet	További információ	Egyéb
5. P.	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont	ingyenes	Szentes Rezső 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
5. P.	16.00-17.00	Botladozók tánc ház	Őrmezei Községi Ház	Belépődíj: 300 Ft	Őrmezei Községi Ház	309-0007	Nem kell táncos előképzettség, a Cavinton néptáncgyűttes tagjai oktatnak
5. P.	17.00-19.00	Rajz- és festőstúdió	Albertfalvi Községi Ház	4500 Ft/hónap	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	
5. P.	17.00-19.00	Festőműhely	60+ Szenior Alkotóház		Kelenvölgyi Festőiskola: Barlai László	06 20 477-3186	A tanfolyamra folyamatosan lehet jelentkezni, előzetes regisztráció szükséges.
5. P.	18.00-20.00	Autómodell-gyűjtők klubja	Kelenvölgyi Községi Ház	ingyenes	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	tapasztalatcsere az autómodellekről
5. P.	18.00-19.00	Kelenvölgyi Festőiskola kiállítás megnyitó	Kelenvölgyi Községi Ház	ingyenes	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	a kiállítás megtekinthető június 25-ig
6. Szo.	Találkozó: 8.30 Keleti pu. pénztárak	60+ természetjárás	Gödöllői dv. Mende - Pécel		Hattyár Zsuzsa (CAOLA)	06 30 352-2694	
6. Szo.	9.00-9.30	3-1-2 meridiántorna	Bikás park (kék focipálya melletti füves terület)	ingyenes	Sancz Klára Lujza 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
6. Szo.	10.00-22.00	Albertfalvi mustra	Albertfalvi Községi Ház	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	Egész napos családi rendezvény!

Nap	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet	További információ	Egyéb
7. V.	Találkozó: 7.30 Széll Kálmán tér metro kijárat	60+ természetjárás	Budai-hg. - Normafa - János h. - Makkosmária - Budakeszi 12 km		Kremzer Ferenc (Olajip.TE)	06 30 560-8042	
7. V.	8.00-9.00	Katolikus Szentmise	Őrmezei Közösségi Ház		Morus Szent Tamás Egyesület		Kelenföldi Szent Gellért plébánia felügyelete mellett
7. V.	10.00-12.00	Református Istentisztelet	Őrmezei Közösségi Ház		Őrmezői Református Misszió	780-6083	Lelkipásztor: Faragó Dávid
7. V.	13.00-14.00	60+Médiaműhely rádiósainak magazinműsora a Civil Rádióban	Civil Rádió FM 98.0	ingyenes	Újbuda 60+ Médiaműhely (Kéri Juli)	06 30 453-8755	
8. H.	8.30-9.30	Senior torna	Őrmezei Közösségi Ház	1200 Ft/alkalom vagy 9000 Ft/hó	Őrmezei Közösségi Ház	309-0007	Megelőző rekreációs (tartásjavító) torna vezeti: Nádai Krisztina
8. H.	8.45-10.00	Német társalgási Klub	Albertfalvi Közösségi Ház	ingyenes	Albertfalvi Közösségi Ház	204-6788	
8. H.	9.05-9.50	Hahota jóga	Újbudai Szenior Programközpont	ingyenes	Domján Ferenc 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
8. H.	10.00-11.00	Német társalgási Klub	Albertfalvi Közösségi Ház	ingyenes	Albertfalvi Közösségi Ház	204-6788	
8. H.	11.00-11.30	3-1-2 meridiántorna	Őrmezei Közösségi Ház	ingyenes	Őrmezei Közösségi Ház	06 20 467-8031	Egészségmegőrzés tradicionális kínai gyakorlatokkal, vezeti: Balogné Gabi
8. H.	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont	ingyenes	Sancz Klára Lujza 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	

Nap	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet	További információ	Egyéb
8. H.	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont	ingyenes	Sancz Klára Lujza 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
8. H.	12.30-14.00	60+ mentálhigiéné Téma: Aktív társasági élet 60 év felett is	Újbudai Szenior Programközpont	ingyenes	Újbudai Szenior Programközpont	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	Előadás és csoportos beszélgetés szakember vezetésével
8. H.	14.00-15.00	Relaxáció	Újbudai Szenior Programközpont	ingyenes	Újbudai Szenior Programközpont	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
8. H.	14.00-16.00	60+ Szabadidő- és kártyaklub	Gazdagréti Községi Ház	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	246-5253	kártyajátékok, társasjátékok, kötetlen beszélgetés
8. H.	14.00-16.00	Élet az Éveknek Nyugdíjas Klub	Albertfalvi Községi Ház	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	
8. H.	16.00-18.00	Kelenvölgyi Férfikórus próba	Kelenvölgyi Községi Ház	ingyenes	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	várják énekelni szerető férfiak jelentkezését
8. H.	18.15-19.30	Jóga	Kelenvölgyi Községi Ház	1200 Ft	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	gerincjóga
8. H.	18.15-20.00	Kertbarát kör	Kelenvölgyi Községi Ház	ingyenes	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	kertészkedési tanácsok

Nap	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet	További információ	Egyéb
9. K.	Találkozó: 7.45 Nyugati pályaudvar pénztáraknál	60+ városismereti séta, gyalogtúrák Előzetes jelentkezés szükséges!	Zebegény	1500 Ft/fő, belépők és vezetés a Szőnyi Múzeumban Bp bérlettel: 2.240 Ft oda-vissza, 65 év felett ingyenes	Domoszlai Erzsébet 60+ Program önkéntes	06 30 862-8152 domoszlai.erzsebet@gmail.com	Megtekintjük a Hajózástörténeti Múzeumot és a Szőnyi István Emlékházat. Sétálunk Zebegény utcáin és megnézzük a festői település egyéb nevezetességeit. Visszautazás a délutáni órákban. Maximális létszám: 25 fő.
9. K.	9.00-10.00	Hahota joga	Bikás park (kék focipálya melletti füves terület)	ingyenes	Király Vilma 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
9. K.	9.00-10.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont	ingyenes	Moczó Éva 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
9. K.	10.00-12.00	60+ Szabadidő- és kártyaklub	Gazdagréti Községi Ház	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	246-5253	kártyajátékok, társasjátékok, kötetlen beszélgetés
9. K.	10.00-12.00	Kézimunka Kör	Albertfalvi Községi Ház	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	
9. K.	13.45-16.00	Gyógytorna 60+	Albertfalvi Községi Ház	Bérlet	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	
9. K.	14.00-16.00	AKTK Döngicsélő Nyugdíjasklub	Albertfalvi Községi Ház	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	

Nap	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet	További információ	Egyéb
9. K.	14.00-17.00	"Boldogságunk forrásai" c. kiállítás megnyitója	Újbudai Szenior Programközpont	ingyenes	Újbuda 60+ Médiaműhely Fotósok (Áment Zsóka 60+ Program önkéntes)	351-4276	Nagyterem
9. K.	14.00-19.00	Gazdagréti Sakk Klub	Gazdagréti Községi Ház	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	246-5253	sakkozási lehetőség férfiaknak, nőknek
9. K.	16.00-18.00	Kerámia Kisplasztika	60+ Szenior Alkotóház	600 Ft/alkalom; 60+ kártyával 300 Ft/alkalom	Őrmezei Községi Ház	309-0007	Vezető: Preisinger Zsuzsanna, művésztanár
9. K.	16.00-19.00	Kártya klub	Kelenvölgyi Községi Ház	ingyenes	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	ulti, snapszer
10. Sz.	Találkozó: 7.30 Fogaskerekű városmajori végállomása	60+ természetjárás	Budai-hg., Normafa - Makkosmária - Sorrento - Farkasrét (16 km)		Kremzer Ferenc (Olajip.TE)	06 30 560-8042	
10. Sz.	Találkozó: 8.50 Széna tér, a Mammut I. előtt	60+ természetjárás	Közepesen nehéz túra a Budai-hegységben		Somóczy Szilvia (TvTE)	06 30 340-3490 és 316-7423	Előzetes jelentkezést kér!
10. Sz.	9.00-10.00	Senior torna	Őrmezei Községi Ház	1200 Ft/alkalom vagy 9000 Ft/hó	Őrmezei Községi Ház	309-0007	Megelőző rekreációs (tartásjavító) torna vezető: Nádai Krisztina
10. Sz.	9.00-12.00	Gazdagréti Kézimunkázók Klubja	Gazdagréti Községi Ház	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	246-5253	Horgolt és vert csipke, valamint hímzések készítése
10. Sz.	10.00-10.30	3-1-2 meridiántorna	Feneketlen-tó Kőmaci szobor	ingyenes	Szentgyörgyi Tamás 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	

Nap	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet	További információ	Egyéb
10. Sz.	11.00-11.30	3-1-2 meridiántorna	Őrmezei Községi Ház	ingyenes	Őrmezei Községi Ház	06 20 467-8031	Egészségmegőrzés tradicionális kínai gyakorlatokkal, vezetői: Balogné Gabi
10. Sz.	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont	ingyenes	Szentgyörgyi Tamás 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
10. Sz.	13.00-14.00	Gyógytorna	Kelenvölgyi Községi Ház		Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	
10. Sz.	15.00-16.00	Kiállítás-megnyitó - Válogatás az Újbudai Montágh Imre Szakiskola növendékeinek munkáiból	Albertfalvi Községi Ház	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	Csoportos kiállítás, július 3-ig megtekinthető!
10. Sz.	15.00-17.00	Retró kiállítás és filmvetítés. A múltba való visszatekintés.	USZOSZ Szentimre város Idősek klubja 1113 Bp., Bocskai út 43-45.	ingyenes	Polgár Tiborné	789-30-22	
10. Sz.	15.00-18.00	Kártya Klub	Gazdagréti Községi Ház	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	246-5253	kártyajátékok
10. Sz.	15.00-18.00	BOCSA ügyességi golyós játék	USZOSZ Kenderes utcai Idősek Klubja 1116 Bp, Kenderes u. 4.	ingyenes	László Gábor	789-2055	szabadtéri program
10. Sz.	15.30-17.30	Albertfalvai Polgárok Köre	Albertfalvi Községi Ház	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	
10. Sz.	16.00-18.00	Jogi tanácsadás	Kelenvölgyi Községi Ház	ingyenes	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	csak előzetes bejelentkezés alapján: 06 30 964-4853

Nap	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet	További információ	Egyéb
11. Cs.	14.00-17.00	Kézimunkázzunk együtt!	USZOSZ Gazdagrét Idősek klubja Gazdagrét tér 1.	ingyenes	Foglalkozást tartja: Fábián-Lakos Bea	786-6084	Kötés, horgolás, hímzés.
11. Cs.	14.00-19.00	Gazdagréti Sakk Klub	Gazdagréti Községi Ház	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	246-5253	sakkozási lehetőség férfiaknak, nőknek
11. Cs.	15.00-17.00	Foltvarró tanfolyam	USZOSZ Keveháza Idősek klubja 1119 Bp, Keveháza u. 6.	ingyenes	Szabó Imréné Klub vezető	786-6325	Haladó tanfolyam Vezeti: Nyíredi Judit
11. Cs.	15.15-16.45	ETKA jóga	Albertfalvi Községi Ház	650 Ft/alkalom 60+	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	
11. Cs.	16.00-17.00	Hahota jóga	Bikás park (kék focipálya melletti füves terület)	ingyenes	Király Vilma 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
11. Cs.	16.00-18.00	Horgász klub	Kelenvölgyi Községi Ház	ingyenes	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	a Kéktó téri horgászto horgászainak klubja
11. Cs.	17.00-19.00	Festóműhely	60+ Szenior Alkotóház		Kelenvölgyi Festőiskola: Barlai László	06 20 477-3186	A tanfolyamra folyamatosan lehet jelentkezni, előzetes regisztráció szükséges.
12. P.	9.00-10.00	Senior torna	Őrmezei Községi Ház	1200 Ft/alkalom vagy 9000 Ft/hó	Őrmezei Községi Ház	309-0007	Megelőző rekreációs (tartásjavító) torna vezeti: Nádai Krisztina
12. P.	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont	ingyenes	Szentes Rezső 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
12. P.	11.00-11.30	3-1-2 meridiántorna	Őrmezei Községi Ház	ingyenes	Őrmezei Községi Ház	06 20 467-8031	Egészségmegőrzés tradicionális kínai gyakorlatokkal, vezeti: Balogné Gabi

Nap	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet	További információ	Egyéb
12. P.	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont	ingyenes	Szentes Rezső 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
12. P.	17.00-19.00	Rajz- és festőstúdió	Albertfalvi Községi Ház	4500 Ft/hónap	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	
12. P.	17.00-19.00	Festóműhely	60+ Szenior Alkotóház		Kelenvölgyi Festőiskola: Barlai László	06 20 477-3186	A tanfolyamra folyamatosan lehet jelentkezni, előzetes regisztráció szükséges.
12. P.	18.00-20.00	Jazz est	Kelenvölgyi Községi Ház	600 Ft	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	Bathó Lajos és barátai trió koncertje
13. Szo.	9.00-9.30	3-1-2 meridiántorna	Bikás park (kék focipálya melletti füves terület)	ingyenes	Sancz Klára Lujza 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
13. Szo.	Találkozó: 10.00 Vajdahunyad vára bejárat	60+ séta, kirándulás	Vajdahunyad vára		Bán Andrásné (CAOLA)	06 70 388-9463	Előzetes jelentkezést kér!
14. V.	8.00-9.00	Katolikus Szentmise	Órmezei Községi Ház		Morus Szent Tamás Egyesület		Kelenföldi Szent Gellért plébánia felügyelete mellett
14. V.	10.00-12.00	Református Istentisztelet	Órmezei Községi Ház		Órmezei Református Misszió	780-6083	Lelkipásztor: Faragó Dávid
15. H.	8.30-9.30	Senior torna	Órmezei Községi Ház	1200 Ft/alkalom vagy 9000 Ft/hó	Órmezei Községi Ház	309-0007	Megelőző rekreációs (tartásjavító) torna vezetői: Nádai Krisztina

Nap	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet	További információ	Egyéb
15. H.	9.05-9.50	Hahota jóga	Újbudai Szenior Programközpont	ingyenes	Domján Ferenc 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
15. H.	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont	ingyenes	Sancz Klára Lujza 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
15. H.	11.00-11.30	3-1-2 meridiántorna	Őrmezei Községi Ház	ingyenes	Őrmezei Közöségi Ház	06 20 467-8031	Egészségmegőrzés tradicionális kínai gyakorlatokkal, vezeti: Balogné Gabi
15. H.	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont	ingyenes	Sancz Klára Lujza 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
15. H.	14.00-14.45	Izületi torna	Gazdagréti Községi Ház	3800 Ft/4 alkalom, 6800 Ft/8 alkalom	Gazdagréti Közöségi Ház	246-5253	kímélő torna szakképzett gyógytornász vezetésével
15. H.	14.00-15.00	Relaxáció	Újbudai Szenior Programközpont	ingyenes	Újbudai Szenior Programközpont	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
15. H.	14.00-16.00	60+ Szabadidő- és kártyaklub	Gazdagréti Községi Ház	ingyenes	Gazdagréti Közöségi Ház	246-5253	kártyajátékok, társasjátékok, kötetlen beszélgetés
15. H.	14.00-16.00	Élet az Éveknek Nyugdíjas Klub	Albertfalvi Községi Ház	ingyenes	Albertfalvi Közöségi Ház	204-6788	
15. H.	14.00-17.00	Őszikék nyugdíjasklub havi klubdelutánja	Gazdagréti Községi Ház	ingyenes	Gazdagréti Közöségi Ház	246-5253	klubdelután
15. H.	16.00-18.00	Kelenvölgyi Férfikórus próba	Kelenvölgyi Községi Ház	ingyenes	Kelenvölgyi Közöségi Ház	424-5363	várják énekelni szerető férfiak jelentkezését

Nap	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet	További információ	Egyéb
15. H.	17.30-19.30	AKH Opera- és Dalstúdió, próba	Albertfalvi Községi Ház	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	Tagfelvételt hirdet!
15. H.	18.00-20.00	Filmklub: Isten hozott az Isten háta mögött	Albertfalvi Községi Ház	400 Ft	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	
16. K.	9.00-10.00	Hahota jóga	Bikás park (kék focipálya melletti füves terület)	ingyenes	Király Vilma 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
16. K.	9.00-10.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont	ingyenes	Moczó Éva 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
16. K.	10.00-12.00	60+ Szabadidő- és kártyaklub	Gazdagréti Községi Ház	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	246-5253	kártyajátékok, társasjátékok, kötetlen beszélgetés
16. K.	13.45-16.00	Gyógytorna 60+	Albertfalvi Községi Ház	Bérlet	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	
16. K.	14.00-19.00	Gazdagréti Sakk Klub	Gazdagréti Községi Ház	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	246-5253	sakkozási lehetőség férfiaknak, nőknek
16. K.	16.00-19.00	Kártya klub	Kelenvölgyi Községi Ház	ingyenes	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	ulti, snapszer
17. Sz.	Találkozó: 7.30 Fogaskerekű városmajori végállomása	60+ természetjárás	Túra a Budai-hegységben		Kremzer Ferenc (Olajip.TE)	06 30 560-8042	
17. Sz.	9.00-10.00	Senior torna	Őrmezei Községi Ház	1200 Ft/alkalom vagy 9000 Ft/hó	Őrmezei Községi Ház	309-0007	Megelőző rekreációs (tartásjavító) torna vezető: Nádai Krisztina
17. Sz.	9.00-12.00	Gazdagréti Kézimunkázók Klubja	Gazdagréti Községi Ház	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	246-5253	Horgolt és vert csipke, valamint hímzések készítése

Nap	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet	További információ	Egyéb
17. Sz.	10.00-10.30	3-1-2 meridiántorna	Feneketlen-tó Kómaci szobor	ingyenes	Szentgyörgyi Tamás 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
17. Sz.	10.00-13.00	Múzeumlátogatás, Piknik	Semmelweis Orvostörténeti Múzeum, Várkert bazár	Múzeumi belépő 70 év felett ingyenes. Fogyasztás esetén 400 Ft/fő (nem kötelező)	Polgár Tiborné	789-3022	Előzetes bejelentkezés szükséges !!
17. Sz.	11.00-11.30	3-1-2 meridiántorna	Őrmezei Községi Ház	ingyenes	Őrmezei Községi Ház	06 20 467-8031	Egészségmegőrzés tradicionális kínai gyakorlatokkal, vezető: Balogné Gabi
17. Sz.	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont	ingyenes	Szentgyörgyi Tamás 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
17. Sz.	13.00-14.00	Gyógytorna	Kelenvölgyi Községi Ház		Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	
17. Sz.	13.30-15.30	Táplálkozási (dietetikai) tanácsadás	Újbudai Szenior Programközpont	ingyenes	Újbudai Szenior Programközpont	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	Előzetes jelentkezés szükséges! Jelentkezni lehet minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 számon vagy személyesen az Újbudai Szenior Programközpontban.
17. Sz.	14.00-14.45	Izületi torna	Gazdagréti Községi Ház	3800 Ft/4 alkalom, 6800 Ft/8 alkalom	Gazdagréti Községi Ház	246-5253	kímélő torna szakképzett gyógytornász vezetésével
17. Sz.	15.00-18.00	Kártya Klub	Gazdagréti Községi Ház	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	246-5253	kártyajátékok

Nap	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet	További információ	Egyéb
17. Sz.	15.30-17.30	Albertfalvai Polgárok Köre	Albertfalvi Községi Ház	ingyenes	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	
18. Cs.	13.00-17.00	60+ Kreatív délután Pohl Andrásné	USZOSZ Albertfalva Idősek Klubja 1116 Bp, Kisújszállás u. 10.	ingyenes	Pap-Dávid Anna	789-2951	
18. Cs.	14.00-17.00	Kézimunkázzunk együtt!	USZOSZ Gazdagrét Idősek klubja Gazdagrét tér 1.	ingyenes	Foglalkozást tartja: Fábián-Lakos Bea	786-6084	Kötés, horgolás, hímzés.
18. Cs.	14.00-19.00	Gazdagréti Sakk Klub	Gazdagréti Községi Ház	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	246-5253	sakkozási lehetőség férfiaknak, nőknek
18. Cs.	15.00-17.00	Foltvarró tanfolyam	USZOSZ Keveháza Idősek klubja 1119 Bp, Keveháza u.6.	ingyenes	Szabó Imréné Klub vezető	786-6325	Haladó tanfolyam: Vezeti Nyíredi Judit.
18. Cs.	15.15-16.45	ETKA jóga	Albertfalvi Községi Ház	650 Ft/alkalom 60+	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	Utolsó alkalom nyár előtt!
18. Cs.	16.00-17.00	Hahota jóga	Bikás park (kék foci pálya melletti füves terület)	ingyenes	Király Vilma 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
18. Cs.	16.00-18.00	Horgász klub	Kelenvölgyi Községi Ház	ingyenes	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	a Kéktó téri horgászto horgászainak klubja
18. Cs.	18.00-21.30	Filmklub	USZOSZ Szentimre város Idősek klubja 1113 Bp., Bocskai út 43-45.	ingyenes	Törökné Jordán Katalin	tjkatalin@gmail.com	Filmvetítés DVD-ről
19. P.	9.00-10.00	Senior torna	Őrmezei Községi Ház	1200 Ft/alkalom vagy 9000 Ft/hó	Őrmezei Községi Ház	309-0007	Megelőző rekreációs (tartásjavító) torna vezető: Nádai Krisztina

Nap	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet	További információ	Egyéb
19. P.	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont	ingyenes	Szentes Rezső 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
19. P.	11.00-11.30	3-1-2 meridiántorna	Őrmezei Községi Ház	ingyenes	Őrmezei Községi Ház	06 20 467-8031	Egészségmegőrzés tradicionális kínai gyakorlatokkal, vezeti: Balogné Gabi
19. P.	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont	ingyenes	Szentes Rezső 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
19. P.	17.00-19.00	Rajz- és festőstúdió	Albertfalvi Községi Ház	4500 Ft/hónap	Albertfalvi Községi Ház	204-6788	
19. P.	18.00-20.00	Teadélután	Kelenvölgyi Községi Ház	ingyenes	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	kelenvölgy története – előadás fotókkal
20. Szo.	9.00-9.30	3-1-2 meridiántorna	Bikás park (kék foci pálya melletti füves terület)	ingyenes	Sancz Klára Lujza 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
20. Szo.	9.00-12.00	Hasznos Holmik Vására	Őrmezei Községi Ház	ingyenes	Hasznos Holmik Vására Kft.		
20. Szo.	10.00-22.00	Varázslatos Szent Iván Nap	Gazdagrét/Frankhegy- Torbágy utcák közti liget	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	246-5253	kulturális családi program
21. V.	8.00-9.00	Katolikus Szentmise	Őrmezei Községi Ház		Morus Szent Tamás Egyesület		Kelenföldi Szent Gellért plébánia felügyelete mellett
21. V.	10.00-12.00	Református Istentisztelet	Őrmezei Községi Ház		Őrmezei Református Misszió	780-6083	Lelkipásztor: Faragó Dávid
22. H.	8.30-9.30	Senior torna	Őrmezei Községi Ház	1200 Ft/alkalom vagy 9000 Ft/hó	Őrmezei Községi Ház	309-0007	Megelőző rekreációs (tartásjavító) torna vezeti: Nádai Krisztina

Nap	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet	További információ	Egyéb
22. H.	9.05-9.50	Hahota jóga	Újbudai Szenior Programközpont	ingyenes	Domján Ferenc 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
22. H.	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont	ingyenes	Sancz Klára Lujza 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
22. H.	11.00-11.30	3-1-2 meridiántorna	Őrmezei Közösségi Ház	ingyenes	Őrmezei Közösségi Ház	06 20 467-8031	Egészségmegőrzés tradicionális kínai gyakorlatokkal, vezeti: Balogné Gabi
22. H.	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont	ingyenes	Sancz Klára Lujza 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
22. H.	14.00-16.00	60+ Szabadidő- és kártyaklub	Gazdagréti Közösségi Ház	ingyenes	Gazdagréti Közösségi Ház	246-5253	kártyajátékok, társasjátékok, kötetlen beszélgetés
23. K.	Találkozó: 9.30 Móricz Zs körtér, Szent Imre szobor	Mezőgazdasági Múzeum /Vajdahunyad vár/ vezetéssel Előzetes jelentkezés szükséges!	Városliget	Nyugdíjasok részére 600 Ft, 70 év felett ingyenes. A vezetés díja 25 főig 5000 Ft, amely megoszlik a résztvevők között	Buliczka Jutka Ezüstnet	buliczkajutka@ gmail.com	Az újonnan megnyitott Hidaskapu és Apostolok tornyába is fel lehet menni külön díjazásért vagy kombinált jeggyel. Jelentkezés: minden hétköznap 9.00-14.00 óra között az Újbudai Szenior Programközpontban (1117 Bp., Bölcső u. 3., 372-4636) vagy a megadott e-mail címen.

Nap	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet	További információ	Egyéb
23. K.	9.00-10.00	Hahota jóga	Bikás park (kék focipálya melletti füves terület)	ingyenes	Király Vilma 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
23. K.	9.00-10.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont	ingyenes	Moczó Éva 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
23. K.	10.00-12.00	60+ Szabadidő- és kártyaklub	Gazdagréti Községi Ház	ingyenes	Gazdagréti Közöségi Ház	246-5253	kártyajátékok, társasjátékok, kötetlen beszélgetés
23. K.	14.00-19.00	Gazdagréti Sakk Klub	Gazdagréti Községi Ház	ingyenes	Gazdagréti Közöségi Ház	246-5253	sakkozási lehetőség férfiaknak, nőknek
23. K.	16.00-19.00	Kártya klub	Kelenvölgyi Községi Ház	ingyenes	Kelenvölgyi Közöségi Ház	424-5363	ulti, snapszer
23. K.	19.00-21.00	Előhívó – Művész filmklub	Őrmezei Községi Ház	Belépődíj: 600 Ft; diák és nyugdíjas 300 Ft	Őrmezei Közöségi Ház	309-0007	„Górcső alatt a család”: Szeleburdi család
24. Sz.	Találkozó: 7.30 Fogaskerekű városmajori végállomása	60+ természetjárás	Túra a Budai-hegységben		Kremzer Ferenc (Olajip.TE)	06 30 560-8042	
24. Sz.	Találkozó: 8.50 Széna tér, a Mammut I. előtt	60+ természetjárás	Közepesen nehéz túra a Budai-hegységben		Somóczy Szilvia (TvTE)	06 30 340-3490 és 316-7423	Előzetes jelentkezést kér!
24. Sz.	9.00-10.00	Senior torna	Őrmezei Községi Ház	1200 Ft/alkalom vagy 9000 Ft/hó	Őrmezei Közöségi Ház	309-0007	Megelőző rekreációs (tartásjavító) torna vezeti: Nádai Krisztina
24. Sz.	9.00-12.00	Gazdagréti Kézimunkázók Klubja	Gazdagréti Községi Ház	ingyenes	Gazdagréti Közöségi Ház	246-5253	Horgolt és vert csipke, valamint hímzések készítése

Nap	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet	További információ	Egyéb
24. Sz.	9.00-16.00	Kirándulás	Szentendre Városi Tömegközlekedési Múzeum	belépő 280 Ft/fő	Polgár Tiborné	789-30-22	Előzetes bejelentkezés szükséges!
24. Sz.	10.00-10.30	3-1-2 meridiántorna	Feneketlen-tó Kómacsi szobor	ingyenes	Szentgyörgyi Tamás 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
24. Sz.	11.00-11.30	3-1-2 meridiántorna	Őrmezei Községi Ház	ingyenes	Őrmezei Községi Ház	06 20 467-8031	Egészségmegőrzés tradicionális kínai gyakorlatokkal, vezeti: Balogné Gabi
24. Sz.	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont	ingyenes	Szentgyörgyi Tamás 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
24. Sz.	15.00-18.00	Kártya Klub	Gazdagréti Községi Ház	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	246-5253	kártyajátékok
24. Sz.	15.00-18.00	BOCSA ügyességi golyós játék	USZOSZ Kenderes utcai Idősek Klubja 1116 Bp, Kenderes u. 4.	ingyenes	László Gábor	789-2055	szabadtéri program
25. Cs.	14.00-17.00	Kézimunkázzunk együtt!	USZOSZ Gazdagrét Idősek klubja Gazdagrét tér 1.	ingyenes	Foglalkozást tartja: Fábián-Lakos Bea	786-6084	Kötés, horgolás, hímzés.
25. Cs.	14.00-19.00	Gazdagréti Sakk Klub	Gazdagréti Községi Ház	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	246-5253	sakkozási lehetőség férfiaknak, nőknek
25. Cs.	15.00-17.00	Foltvarró tanfolyam	USZOSZ Keveháza Idősek klubja 1119 Bp, Keveháza u. 6.	ingyenes	Szabó Imréné Klub vezető	786-6325	Haladó tanfolyam Vezeti: Nyíredi Judit
25. Cs.	16.00-17.00	Hahota jóga	Bikás park (kék focipálya melletti füves terület)	ingyenes	Király Vilma 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	

Nap	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet	További információ	Egyéb
25. Cs.	16.00-18.00	Horgász klub	Kelenvölgyi Közösségi Ház	ingyenes	Kelenvölgyi Közösségi Ház	424-5363	a Kéktó téri horgásztó horgászainak klubja
25. Cs.	18.00-20.30	60+ társasjáték- és kártyaklub	Hadik Kávéház galéria	ingyenes	Borsóthy-Gaál Edit	borsothy.edit@gmail.com	
26. P.	9.00-10.00	Senior torna	Őrmezei Közösségi Ház	1200 Ft/alkalom vagy 9000 Ft/hó	Őrmezei Közösségi Ház	309-0007	Megelőző rekreációs (tartásjavító) torna vezető: Nádai Krisztina
26. P.	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont	ingyenes	Szentes Rezső 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
26. P.	11.00-11.30	3-1-2 meridiántorna	Őrmezei Közösségi Ház	ingyenes	Őrmezei Közösségi Ház	06 20 467-8031	Egészségmegőrzés tradicionális kínai gyakorlatokkal, vezető: Balogné Gabi
26. P.	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont	ingyenes	Szentes Rezső 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
26. P.	12.30-14.00	60+ mentálhigiéné Téma: Aktív társasági élet 60 év felett is	Újbudai Szenior Programközpont	ingyenes	Újbudai Szenior Programközpont	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	Előadás és csoportos beszélgetés szakember vezetésével
26. P.	18.00-19.00	A Kelenvölgyi Festőiskola év végi közös tárlatának megnyitója	Őrmezei Közösségi Ház	ingyenes	Őrmezei Közösségi Ház	309-0007	Megtekinthető: július 28-ig
27. Szo.	9.00-10.00	3-1-2 meridiántorna	Bikás park (kék focipálya melletti füves terület)	ingyenes	Sancz Klára Lujza 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	

Nap	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet	További információ	Egyéb
28. V.	Találkozó: 7.30 Széll Kálmán tér metro kijárat	60+ természetjárás	Budai-hg. - Hűvösvölgy - Nagy Hárshegy - Makkosmária - Normafa 12 km		Kremzer Ferenc (Olajip.TE)	06 30 560-8042	
28. V.	8.00-9.00	Katolikus Szentmise	Őrmezei Közösségi Ház		Morus Szent Tamás Egyesület		Kelenföldi Szent Gellért plébánia felügyelete mellett
28. V.	10.00-12.00	Református Istentisztelet	Őrmezei Közösségi Ház		Őrmezei Református Misszió	780-6083	Lelkipásztor: Faragó Dávid
28. V.	Szervezés alatt (további információ telefonon)	60+ természetjárás	"Makovecz nyomában" Százhalombatta		Somóczi Szilvia (TvTE)	06 30 340-3490 és 316-7423	Előzetes jelentkezést kér!
29. H.	8.30-9.30	Senior torna	Őrmezei Közösségi Ház	1200 Ft/alkalom vagy 9000 Ft/hó	Őrmezei Közösségi Ház	309-0007	Megelőző rekreációs (tartásjavító) torna vezeti: Nádai Krisztina
29. H.	9.05-9.50	Hahota jóga	Újbudai Szenior Programközpont	ingyenes	Domján Ferenc 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
29. H.	10.00-11.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont	ingyenes	Sancz Klára Lujza 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
29. H.	11.00-11.30	3-1-2 meridiántorna	Őrmezei Közösségi Ház	ingyenes	Őrmezei Közösségi Ház	06 20 467-8031	Egészségmegőrzés tradicionális kínai gyakorlatokkal, vezeti: Balogné Gabi
29. H.	11.00-12.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont	ingyenes	Sancz Klára Lujza 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	

Nap	A program kezdete és várható befejezése	A program megnevezése	Helyszín	Részvételi díj	Szervező személy/ szervezet	További információ	Egyéb
29. H.	17.00-19.00	Világjáró Klub	Gazdagréti Községi Ház	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	246-5253	Kádas László élménybeszámolója az USA Nemzeti Parkjairól
30. K.	9.00-10.00	Hahota jóga	Bikás park (kék focipálya melletti füves terület)	ingyenes	Király Vilma 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
30. K.	9.00-10.00	3-1-2 meridiántorna	Újbudai Szenior Programközpont	ingyenes	Moczó Éva 60+ Program önkéntes	minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon	
30. K.	10.00-12.00	60+ Szabadidő- és kártyaklub	Gazdagréti Községi Ház	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	246-5253	kártyajátékok, társasjátékok, kötetlen beszélgetés
30. K.	14.00-19.00	Gazdagréti Sakk Klub	Gazdagréti Községi Ház	ingyenes	Gazdagréti Községi Ház	246-5253	sakkozási lehetőség férfiaknak, nőknek
30. K.	16.00-19.00	Kártya klub	Kelenvölgyi Községi Ház	ingyenes	Kelenvölgyi Községi Ház	424-5363	ulti, snapszer