



ÓBUDAI SZOCIÁLIS SZOLGÁLTATÓ INTÉZMÉNY

JÚLIUS HAVI PROGRAMFÜZET



VELÜNK KÖNNYEBB!



Kedves Kerületi Nyugdíjasok!

Szívből ajánlom figyelmükbe az Óbudai Szociális Szolgáltató Intézmény klubjaiban igénybevehető ingyenes programlehetőségeket, ahová sok szeretettel várjuk Önöket. Színes programok, összetartó, kedves közösségek és jó hangulat az, amit nyújtani tudunk.

Bízom benne, hogy mindannyian találnak támogató kapcsolatokat, napjaikat aktívan, családias közösségben tudják tölteni.

Jó kikapcsolódást kívánok!



Haskóné Alker Annamária



VELÜNK KÖNNYEBB!



Minden programunk regisztrációhoz kötött!
Regisztrálni, a **kiskoronaprogram@gmail.com** e-mail címen
és telefonon tudnak.

A programváltozás jogát fenntartjuk!



Almási IK

1031 Bp., Sújtás u. 20

Tel.: 244-82-59

Állandó programok

HÉTFŐ

Izomnyújtó torna
Almási Kávéház
Angol óra
Asztalitenisz
Rummikub

KEDD

Székes jóga
Irodalmi kör(két hetente)
Kézműves (két hetente)
Örömtánc

SZERDA

Meridián torna
Activity (két hetente)
Kvíz
Bingó

CSÜTÖRTÖK

Szenior jóga
Szójáték
Rummikub

PÉNTEK

Torna
Csevegő
Asztalitenisz



Kiemelt programok

Július

05. SZERDA

13:30 Filmmatiné

12. SZERDA

10:00 Kvíz

13:30 Filmmatiné

26. SZERDA

10:00 Kvíz



Harang IK

1033 Bp., -Harang u. 1.

Tel.: 367-48-53

Állandó programok

HÉTFŐ

Torna

KEDD

Torna

SZERDA

Torna

CSÜTÖRTÖK

Torna

Klubdél előtt

Társasjáték

PÉNTEK

Harang mozi

Ping-pong



Kiemelt programok

Július

03. HÉTFŐ

14:00 Önök kérték:

Egy újabb óra Andrea Bocellivel...

11. KEDD

14:00 Híres és sikeres nők

18. KEDD

14:00 Agykarbantartó Kvíz

24. HÉTFŐ

14:00 Önök kérték:

Egy újabb óra Koncz Zsuzsával...



Harrer IK

1033 Bp., Harrer Pál u. 4
Tel.: 250-32-30

Állandó programok

HÉTFŐ

Nyugdíjas torna
Kórus próba
Gyöngyfűzés
Kávéház

KEDD

Székes torna
Komolyzenei klub
Ping-pong
Activity

SZERDA

Gerinc torna
Népdalkör

CSÜTÖRTÖK

Kondicionáló torna
Zumba
Táncpróba
Kézműves sarok
Bábcsoport

PÉNTEK

Meridián torna
Ország-város
Bridzs
Harrer mozi



Kiemelt programok

07. PÉNTEK

08:30 Sakk-kör

14:00 Mandalaszínezés

11. KEDD

14:00 Activity

20. CSÜTÖRTÖK

10:00 „Hogy folytatod?”

25. CSÜTÖRTÖK

10:00 „Hogy folytatod?”

Július



Hatvany IK

1039 Bp., Hatvany L. u. 1

Tel.: 454-07-10

Állandó programok

HÉTFŐ

Játék a szavakkal
Mentálhigiénés előadás
Klubdélután
Ping-pong
Dalkör

KEDD

Meridián torna
Magyarország
madártávlatból
Bingó

SZERDA

Székes torna
Irodalmi kávéház
Ping-pong

CSÜTÖRTÖK

Reggeli torna
Senior tánc

PÉNTEK

Reggeli torna
Ping-pong
Kézműves foglalkozás



Kiemelt programok

Július

06. CSÜTÖRTÖK

10:00 Lengőteke

11. KEDD

10:00 Magyarország madártávlatból

12. SZERDA

10:00 Székes torna

17. HÉTFŐ

09:00 Reggeli torna

21. PÉNTEK

10:00 Filmklub

25. KEDD

13:30 Bingó



Heltai IK

1039 Bp., Madzsar J. u. 7-11.

Tel.: 243-02-06

Állandó programok

HÉTFŐ

Jóga
Heltai kávéház
Activity
Ping-pong

KEDD

Gerinctorna
Szivárvány dalkör

SZERDA

Torna
Üvegvarázs

CSÜTÖRTÖK

Torna
Tabu
Ország-város

PÉNTEK

Happy dance
Ping-pong



Kiemelt programok

Július

07. PÉNTEK

10:30 Magyar Nyelvi játékok

14. PÉNTEK

13:30 Történelmi séták

20. CSÜTÖRTÖK

13:30 Tabu a szavak játéka



Kiskorona IK

1036 Bp., Kiskorona u. 3.
Tel.: 368-70-68

Állandó programok

HÉTFŐ

3-1-2 Meridián torna
Jóga Terikével
Dalkör

KEDD

Alakformáló torna
Kézműves

SZERDA

Zumba
Kávédélután

CSÜTÖRTÖK

Olasz óra

PÉNTEK

Gerinctorna
Szenior tánc
Asztalitenisz



Kiemelt programok

Július

04. KEDD

13:30 Kövesdi Gyula Mozi
A kétezer pengős férfi, magyar film

05. SZERDA

13:30 Egymásra lépni tilos
Kiállításmegnyitó

11. KEDD

13:30 Kövesdi Gyula Mozi
Maga lesz a férjem, magyar film

13. CSÜTÖRTÖK

13:30 Kincsesládika

18. KEDD

13:30 Kövesdi Gyula Mozi – A sziámi macska

24. HÉTFŐ

13:30 Donát János – Hangoló

25. KEDD

13:30 Kövesdi Gyula Mozi
Pillanatnyi pénzzavar, magyar film



Meggyfa IK

1033 Bp., Meggyfa u. 33

Tel.: 244-82-59

Állandó programok

HÉTFŐ

Meridián torna
Irodalomkör
Rikiki játék
Meggyfa Szabadegyetem

KEDD

Gerinctorna
Angol haladó
Jóga
Olasz kezdő
Szófogó játék

SZERDA

Álló-ülő torna
Jóga

Német haladó
Activity játék
Ulti

CSÜTÖRTÖK

Táncos-székes torna
Gerinctorna
Angol csevegő
Álló-ülő torna
Dixit játék

PÉNTEK

Székes jóga
Álló-ülő torna
Zumba
Bridzs



Kiemelt programok

03. HÉTFŐ

14:00 Török Riviéra előadás

11. KEDD

08:30 Gerinctorna

18. KEDD

08:30 Gerinctorna

20. CSÜTÖRTÖK

14:00 Pódium kvíz

25. KEDD

08:30 Gerinctorna

Július



Öszike IK

1038 Bp., Öszike u. 8

Tel.: 243-24-34

Állandó programok

HÉTFŐ

Meridián torna
Pingpong
Ismeretterjesztő film
Scrabble társasjáték

KEDD

Izomerősítő torna
Ország-város

SZERDA

Frissítő torna
„Gyula nyári matiné
sorozata” - Kövesdi Gyulával

CSÜTÖRTÖK

TereFere
Kvíz
Kártyadélután

PÉNTEK

Székes torna
Moziklub
Rummikub



Kiemelt programok

Július

03. HÉTFŐ

13:30 Ismeretterjesztő film

12. SZERDA

13:30 A sziámi macska
Kövesdi Gyula nyári matinéja

18. KEDD

13:30 Vitamintár

19. SZERDA

13:30 Pillanatnyi pénzzavar
Kövesdi Gyula nyári matinéja

21. PÉNTEK

10:00 Magyarázatok az életapró dolgaira

28. PÉNTEK

13:30 Moziklub – Telefonpapa



Szérűskert IK

103 Bp., Szérűskert u. 39.

Tel.: 240-07-34

Állandó programok

HÉTFŐ

Torna súlyzóval
Kézműves foglalkozás

KEDD

Torna
Színjátészó kör

SZERDA

Ülő-álló torna
Angol kezdő

CSÜTÖRTÖK

Klubdélelőtt
Társasjáték délután

PÉNTEK

Torna
Gyere mesélj
Mozidélután



Kiemelt programok

Július

06. CSÜTÖRTÖK

14:00 Önök kérték:
Egy újabb óra Andrea Bocellivel...

13. CSÜTÖRTÖK

10:00 Híres és sikeres nők

20. CSÜTÖRTÖK

14:00 Agykarbantartó Kvíz

24. HÉTFŐ

10:00 Önök kérték:
Egy újabb óra Koncz Zsuzsával...



Viziorguna IK

1038 Bp., Viziorguna u. 12

Tel.: 454-70-63

Állandó programok

HÉTFŐ

Kondicionáló torna
„Ügyes Kezek”

KEDD

Meridián torna
Énekkar

SZERDA

”Egy kis mozgás
mindenkinek kell”
„Gyula nyári matiné
sorozata” Kövesdi Gyulával
Szójáték

CSÜTÖRTÖK

Csevegő
Kanaszta klub

PÉNTEK

Izomerősítő torna
Bibliaóra
Pingpong
Film klub



Kiemelt programok

Július

03. HÉTFŐ

10:00 Rejtvény és szókincsbővítés

05. SZERDA

10:00 Maga lesz a férjem
Kövesdi Gyula nyári matinéja

17. HÉTFŐ

10:00 Irodalom – vers és próza

20. CSÜTÖRTÖK

13:30 Vitamintár

26. SZERDA

10:00 Boldoggá teszlek
Kövesdi Gyula nyári matinéja
13:30 Szójáték

III. Kerületi Idősek Klubjai

1. Kiskorona Idősek Klubja

1036 Bp., Kiskorona u. 3.

2. Meggyfa Idősek Klubja

1033 Bp., Meggyfa u. 33.

3. Harrer Idősek Klubja

1033 Bp., Harrer Pál u. 4.

4. Harang Idősek Klubja

1033 Bp., Harang u. 1.

5. Szerűskert Idősek Klubja

1033. Bp., Szerűskert u. 39.

6. Őszike Idősek Klubja

1038 Bp., Őszike u. 8.

7. Víziorgona Idősek Klubja

1038 Bp., Víziorgona u. 13.

8. Hatvany Idősek Klubja

1039 Bp., Hatvany L. u. 1.

9. Almási B. L. Idősek Klubja

1031 Bp., Sujtás u. 20.

10. Heltai Jenő Idősek Klubja

1039 Bp., Madzsar J. u. 7-11.

**Szolgáltatásunk INGYENES
Várjuk szeretettel!**

Fenntartó:

OTTHONUNK
OBUDA
BÉKÁSMEGYER