














CSNO Szakmai Egység				
2025. január hónap				
Időpont		Házon belüli programok		Házon kívüli programok
2025.01.01. szerda		ÚJÉV		
2025.01.02. csütörtök	11⁰⁰ – 12⁰⁰	Erőnléti edzés Fekete Tiborral		
	13³⁰–14⁰⁰	Zenedélután Csontos Irénnel		
2025.01.03. péntek	8⁰⁰ – 10³⁰	Gyógymasszázs Novák Mátéval		
	13³⁰–15⁰⁰	Filmdélután Szalainé H. Katalinnal		

CSNO Szakmai Egység				
2025. januárhónap				
Időpont		Házon belüli programok		Házon kívüli programok
2025.01.06. hétfő	10 ⁰⁰ –11 ⁰⁰ 11 ⁰⁰ –12 ⁰⁰	Énekóra Barta Anikóval, Gyógymasszázs Novák Mátéval		
	13 ³⁰ –14 ⁰⁰	Keringésjavító torna Bóbita Enikővel		
2025.01.07. kedd	11 ⁰⁰ – 12 ⁰⁰	Dob Szőke Krisztivel		
	13 ³⁰ –14 ⁰⁰	Illemtan Csontos Irénnel		
2025.01.08. szerda	11 ⁰⁰ – 12 ⁰⁰	Januári jeles napok Szalainé H. Katalinnal		
	13 ³⁰	Találós kérdések Bóbita Enikővel		
2025.01.09. csütörtök	11 ⁰⁰ – 12 ⁰⁰	Erőnléti edzés Fekete Tiborral		
	13 ³⁰ –14 ⁰⁰	Térirányok gyakorlása Csontos Irénnel		
2025.01.10. péntek	8 ⁰⁰ – 10 ³⁰	Gyógymasszázs Novák Mátéval		
	13 ³⁰ –15 ⁰⁰	Játékdélután Szalainé H. Katalinnal		



Időpont		Házon belüli programok		Házon kívüli programok
2025.01.13. hétfő	10 ⁰⁰ -11 ⁰⁰ 11 ⁰⁰ -12 ⁰⁰	Énekóra Barta Anikóval, Gyógymasszázs Novák Mátéval		
	13 ³⁰ -14 ⁰⁰	Keringésjavító torna Bóbita Enikővel		
2025.01.14. kedd	11 ⁰⁰ -12 ⁰⁰	Szólánc Csontos Irénnel		
	13 ³⁰ -14 ⁰⁰	Mit főzök? Szalainé H. Katalinnal		
2025.01.15. szerda	11 ⁰⁰ -12 ⁰⁰	Szituációs játékok Bóbita Enikővel		
	13 ³⁰	Mire gondoltam? Csontos Irénnel		
2025.01.16. csütörtök	11 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰	Erőnléti edzés Fekete Tiborral		
	13 ³⁰ -14 ⁰⁰	Nemzetek konyhája Szalainé H. Katalinnal		
2025.01.17. péntek	8 ⁰⁰ - 10 ³⁰	Gyógymasszázs Novák Mátéval		
	13 ³⁰ -15 ⁰⁰	Filmvetítés Bóbita Enikővel		

CSNO Szakmai Egység
2025. január hónap

Időpont		Házon belüli programok	Házon kívüli programok
2025.01.20 hétfő	10 ⁰⁰ -11 ⁰⁰ 11 ⁰⁰ -12 ⁰⁰	Énekóra Barta Anikóval, Gyógymasszázs Novák Mátéval	
	13 ⁰⁰ -14 ⁰⁰	Keringésjavító torna Csontos Irénnel	
2025.01.21 kedd	11 ⁰⁰ -12 ⁰⁰	Dob Szőke Krisztivel	
	13 ³⁰ -14 ⁰⁰	Komolyzenei délután Szalainé H. Katalinnal	
2025.01.22 szerda	11 ⁰⁰ -12 ⁰⁰	Ellátotti fórum 3 gondozóval közösen	
	13 ³⁰ -14 ⁰⁰	Magyar Kultúra Napja Bóbita Enikővel	
2025.01.23 csütörtök	11 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰	Erőnléti edzés Fekete Tiborral	
	13 ³⁰ -14 ⁰⁰	Magyar festők Csontos Irénnel	
2025.01.24 péntek	8 ⁰⁰ - 10 ³⁰	Gyógymasszázs Novák Mátéval	
	13 ³⁰ -15 ⁰⁰	Filmklub Szalainé H. Katalinnal	



Segítő Kéz
Kispesti Gondozó Szolgálat

Cím: 1193 Budapest, Táncsics Mihály u. 7.
Telefonszám / Fax: (06-1)282-9501
E-mail: segitokez@kispest.hu

Időpont		Házon belüli programok		Házon kívüli programok
2025.01.27. hétfő	10 ⁰⁰ –11 ⁰⁰ 11 ⁰⁰ –12 ⁰⁰	Énekóra Barta Anikóval, Gyógymasszázs Novák Mátéval		
	13 ⁰⁰ –14 ⁰⁰	Keringésjavító torna Bóbita Enikővel		
2025.01.28. kedd	11 ⁰⁰ –12 ⁰⁰	Kézműves foglalkozás 3 gondozóval közösen		
	13 ³⁰ –14 ⁰⁰	Mi van a kosárban? Csontos Irénnel		
2025.01.29. szerda	11 ⁰⁰ –12 ⁰⁰	Rajz délelőtt 3 gondozóval közösen		
2025.01.30. csütörtök	11 ⁰⁰ – 12 ⁰⁰	Erőnléti edzés Fekete Tiborral		
	13 ⁰⁰ –14 ⁰⁰	Keringésjavító torna Szalainé H. Katalinnal		
2025.01.31. péntek	8 ⁰⁰ – 10 ³⁰	Gyógymasszázs Novák Mátéval		
	13 ³⁰ –14 ⁰⁰	Filmklub Bóbita Enikővel		

A foglalkozások és a programok változtatásának a jogát fenntartjuk!

Budapest, 2024.12.20.

Balázs Piroska
igazgató



Segítő Kéz Kispesti Gondozó Szolgálat 1193 Budapest, Táncsics M. u. 7.			
Lapszám:	2025 JAN 03.	Hatszám:	01-06
Előírté:	Schmitz	Ellátószám:	23/2025
		Átvétel időpontja:	21.12.24