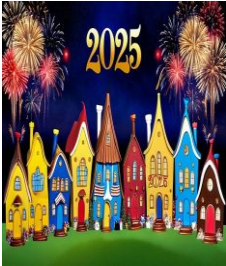











Zöld Diófa Szakmai Egység

2025. január hónap

Időpont		Házon belüli programok		Házon kívüli programok
2025.01.01. szerda		ÚJÉV		
2025.01.02. csütörtök	10 ⁰⁰ – 10 ³⁰	Mozgásmatiné /Nick Árpád/	 Forrás: Wikipedia	
	13 ³⁰ –15 ³⁰	Bagdi Emőke előadás /Stressz oldás/ / F. Erika/		
2025.01.03. péntek	9 ³⁰ –10 ⁰⁰	Keringésjavító torna /P. Mónika, F. Erika/		
	13 ⁰⁰ –14 ⁰⁰	Kedvenc költőm beszélgetés / F. Erika/		
	14 ³⁰ –15 ⁰⁰	Kívánságműsor /P. Mónika/		






Zöld Diófa Szakmai Egység






2025. január hónap

Időpont		Házon belüli programok	Házon kívüli programok
2025.01.06. hétfő	9 ³⁰ –10 ⁰⁰	Keringésjavító torna /P. Mónika, F. Erika/	
	13 ³⁰ –14 ⁰⁰	Vetélkedő / F. Erika/	
2025.01.07. kedd	9 ³⁰ –10 ⁰⁰	Keringésjavító torna /P. Mónika, F. Erika/	
	11 ⁰⁰ –12 ⁰⁰	TOP 10 érdekességek a nagyvilágból /P. Mónika/	
2025.01.08. szerda	8 ⁰⁰ – 12 ⁰⁰	Gyógymasszázs Novák Mátéval	
	9 ³⁰ –10 ⁰⁰	Keringésjavító torna /P. Mónika, F. Erika/	
	13 ⁰⁰ –14 ⁰⁰	Karaoké /P. Mónika/	
2025.01.09. csütörtök	10 ³⁰ – 11 ⁰⁰	Mozgásmatiné /Nick Árpád/	
	13 ⁰⁰ –15 ³⁰	Film Klub /P. Mónika /	
2025.01.10. péntek	9 ³⁰ –10 ⁰⁰	Keringésjavító torna /P. Mónika, F. Erika/	
	13 ⁰⁰ –14 ⁰⁰	Kívánságműsor /P. Mónika/	

Zöld Diófa Szakmai Egység

2025. január hónap

Időpont		Házon belüli programok		Házon kívüli programok
2025.01.13. hétfő	10 ⁰⁰ - 11 ⁰⁰	Keringésjavító torna /P. Mónika, F. Erika/		
	13 ³⁰ - 15 ³⁰	Kreatív foglalkozás /Origami/ / F. Erika/		
2025.01.14. kedd	9 ³⁰ - 10 ⁰⁰	Keringésjavító torna /P. Mónika, F. Erika/		10 ⁰⁰ -tól Patika, Posta, Ügyintézés
	13 ³⁰ - 15 ³⁰	Magyar Nemzeti Múzeum története /P. Mónika/		
2025.01.15. szerda	8 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰	Gyógymasszázs Novák Mátéval		10 ³⁰ -12 ⁰⁰ Bevásárlás, vásárolt áru kiosztása Szabadúszás Kispesti uszoda 10-11
	13 ³⁰ - 15 ³⁰	Film Klub /P. Mónika/		
2025.01.16. csütörtök	10 ³⁰ - 11 ⁰⁰	Mozgásmatiné /Nick Árpád/		
	13 ³⁰ - 14 ⁰⁰	Szerepjáték /F. Erika/		
2025.01.17. péntek	9 ³⁰ - 10 ⁰⁰	Keringésjavító torna /P. Mónika, F. Erika/		
	13 ³⁰ - 15 ⁰⁰	Kívánságműsor /P. Mónika/		

Zöld Diófa Szakmai Egység				
2025. január hónap				
Időpont		Házon belüli programok		Házon kívüli programok
2025.01.20 hétfő	9³⁰–10⁰⁰	Keringésjavító torna /P. Mónika, F. Erika/	 Forrás: Wikipedia	
	13³⁰–14⁰⁰	Magyar költők élete Kosztolányi Dezső /P. Mónika, F. Erika/		
2025.01.21 kedd	9³⁰–10⁰⁰	Keringésjavító torna /P. Mónika, F. Erika/		10 ⁰⁰ -től Patika, Posta, Ügyintézés
	13³⁰–15⁰⁰	Felfedezések /P. Mónika, F. Erika/		
2025.01.22 szerda	9³⁰–10⁰⁰	Keringésjavító torna /P. Mónika, F. Erika/		10 ³⁰ –12 ⁰⁰ Bevásárlás, vásárolt áru kiosztása Szabadúszás Kispesti Uszoda 10-11
	13³⁰–14³⁰	Magyar kultúra napja előadás /P. Mónika, F. Erika/		
2025.01.23 csütörtök	10³⁰–11⁰⁰	Mozgásmatiné /Nick Árpád/		
	13³⁰–15³⁰	Film Klub /P. Mónika/		
2025.01.24 péntek	9³⁰–10⁰⁰	Keringésjavító torna /P. Mónika, F. Erika/		
	13³⁰–15⁰⁰	Kívánságműsor /P. Mónika/		

Zöld Diófa Szakmai Egység			
2025. január hónap			
Időpont		Házon belüli programok	Házon kívüli programok
2025.01.27. hétfő	9 ³⁰ –10 ⁰⁰	Keringésjavító torna /P. Mónika, F. Erika/	
	13 ³⁰ –15 ³⁰	Természetgyógyászat /P. Mónika, F. Erika/	
2025.01.28. kedd	9 ³⁰ –10 ⁰⁰	Keringésjavító torna /P. Mónika, F. Erika/	
	13 ³⁰ –15 ³⁰	Ellátotti Fórum /P. Mónika, /	
2025.01.29. szerda	13 ³⁰ –15 ³⁰	Film Klub /Magyar filmek/ /P. Mónika/	 10 ³⁰ –12 ⁰⁰ Bevásárlás, vásárolt árú kiosztása Szabadúszás Kispesti Uszoda 10-11
2025.01.30. csütörtök	10 ³⁰ – 11 ⁰⁰	Mozgásmatiné /Nick Árpád/	
	13 ³⁰ –14 ⁰⁰	Kreatív foglalkozás /üvegfestés/ /P. Mónika, F. Erika/	
2025.01.31. péntek	9 ³⁰ –10 ⁰⁰	Keringésjavító torna /P. Mónika, F. Erika/	
	14 ³⁰ –15 ³⁰	Kívánságműsor /P. Mónika/	



Segítő Kéz Kispesti Gondozó Szolgálat

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

A foglalkozások és a programok változtatásának a jogát fenntartjuk!

Budapest, 2024.12.23.

Balázs Piroska
igazgató



Segítő Kéz Kispesti Gondozó Szolgálat 1193 Budapest, Táncsics Mihály u. 7.		
Lapszám:	2025 JAN 03.	Határidő: 01.06
Ügyintéző: Szeitsz I.	Dátum: 19/2025	Küldési időpontja:



tovább ügyint.

2025-01-03