



Csillagok Napközi Otthona Szakmai Egység
2026. február hónap

Időpont		Házon belüli programok	Házon kívüli programok
2026.02.02. hétfő	10 ¹⁵ – 10 ⁴⁵	Keringésjavító torna Darida Zoltán	  Séta a szabadban (időjárás függvényében)
	11 ⁰⁰ – 12 ⁰⁰	Gyógymasszázs Novák Mátéval	
	13 ³⁰ – 14 ³⁰	A vizes élőhelyek napja (Ramsar egyezmény) beszélgetés gondozónők	
2026.02.03. kedd	10 ¹⁵ – 10 ⁴⁵	Február jeles napok Csontos Irén	 Séta a szabadban (időjárás függvényében)
	11 ⁰⁰ – 12 ⁰⁰	Dobolás Szóke Krisztina	
	13 ⁰⁰ – 13 ³⁰	Lelki támogatás- szorongás oldása felelős: Kovácsné Kalmár Terézia	
2026.02.04. szerda	10 ¹⁵ – 11 ¹⁵	Zeneóra Bartha Anikóval	  Séta a szabadban (időjárás függvényében)
	11 ²⁵ – 11 ⁵⁵	Keringésjavító torna Darida Zoltán	
	13 ⁰⁰ – 13 ³⁰	Játékdélután gondozónők	
2026.02.05. csütörtök	08 ³⁰ –09 ⁰⁰ 10 ³⁰ –11 ³⁰	Nosztalgia reggeli Gondozónők Erőnléti edzés Fekete Tiborral	 Séta a szabadban (időjárás függvényében)
	13 ³⁰ – 14 ⁰⁰	Tükörkép mozgásos játék Bóbita Enikő	
2026.02.06. péntek	08 ⁰⁰ –10 ³⁰	Gyógymasszázs Novák Mátéval	 Séta a játszótérre (időjárás függvényében)
	10 ³⁰ – 12 ⁰⁰	Pénteki filmklub gondozók	
	13 ⁰⁰ – 13 ³⁰	Fejtörők Csontos Irén	



Csillagok Napközi Otthona Szakmai Egység
2026. február hónap

Időpont		Házon belüli programok	Házon kívüli programok
2026.02.09. hétfő	10 ¹⁵ – 10 ⁴⁵ 11 ⁰⁰ – 12 ⁰⁰	Keringés javító közös torna Darida Zoltánnal Gyógymasszázs Novák Mátéval	 Séta a szabadban (időjárás függvényében)
	13 ⁰⁰ – 13 ³⁰	Folytasd a történetet Bóbita Enikő	
2026.02.10. kedd	10 ¹⁵ – 10 ⁴⁵ 11 ⁰⁰ – 11 ³⁰	Ellátotti fórum csoportvezető, gondozónők Jelnyelv Szalainé Katalin	 Séta a szabadban (időjárás függvényében)
	13 ⁰⁰ – 13 ³⁰	Lelki támogatás- szorongás oldása Kovácsné Kalmár Terézia	
2026.02.11. szerda	09 ³⁰ – 11 ³⁰	Farsang csoportvezető, gondozónők	 Séta a szabadban (időjárás függvényében)
	13 ³⁰ – 14 ⁰⁰	Relaxáció testi-lelki harmónia tavasszal Kárpátiné Brigitta	
2026.02.12. csütörtök	08 ³⁰ – 09 ³⁰	Nosztalgia reggeli	 Séta a szabadban (időjárás függvényében)
	10 ³⁰ – 11 ³⁰	Erőnléti edzés Fekete Tiborral	
	13 ⁰⁰ – 13 ³⁰	Virágok és gyöngyök játék Szalainé H. Katalin	
2026.02.13. péntek	08 ⁰⁰ – 10 ³⁰	Gyógymasszázs Novák Mátéval	 Séta a játszótérre (időjárás függvényében)
	10 ³⁰ – 12 ⁰⁰	Pénteki filmklub gondozók	
	13 ⁰⁰ – 13 ³⁰	Ismertető: Valentin nap Kárpátiné Brigitta	



Csillagok Napközi Otthona Szakmai Egység

2026. február hónap

Időpont		Házon belüli programok	Házon kívüli programok	
2026.02.16. hétfő	10 ¹⁵ – 10 ⁴⁵ 11 ⁰⁰ – 12 ⁰⁰	Keringés javító közös torna Darida Zoltánnal Gyógymasszázs Novák Mátéval	 Séta a szabadban (időjárás függvényében)	
	13 ⁰⁰ – 13 ³⁰	Mohácsi busójárás első napja csoportvezető, gondozónők		
2026.02.17. kedd	10 ¹⁵ – 10 ⁴⁵ 11 ⁰⁰ – 12 ⁰⁰	Mozgásos játék gondozónők Dobolás Szőke Krisztina	 Séta a szabadban (időjárás függvényében)	
	13 ⁰⁰ – 13 ³⁰	Lelki támogatás- szorongás oldása Kovácsné Kalmár Terézia		
	13 ³⁰ – 14 ⁰⁰	Találós kérdések Csontos Irén		
2026.02.18. szerda	10 ¹⁵ – 11 ¹⁵ 11 ²⁵ – 11 ⁵⁵	Zeneóra Bartha Anikóval Keringésjavító torna Darida Zoltán	 Séta a szabadban (időjárás függvényében)	
	13 ³⁰ – 14 ⁰⁰	Kártyajátékok Bóbita Enikő		
	2026.02.19. csütörtök	08 ³⁰ – 09 ⁰⁰ 10 ³⁰ – 11 ³⁰		Gyümölcsnap gondozónők Erőnléti edzés Fekete Tiborral
13 ⁰⁰ – 13 ³⁰		A 80'-as évek zenei világa gondozók		
2026.02.20. péntek		08 ⁰⁰ – 10 ³⁰ 10 ³⁰ – 12 ⁰⁰		Gyógymasszázs Novák Mátéval Pénteki filmklub gondozók
	13 ⁰⁰ – 13 ³⁰	Egy kis illemtan gondozók		



Csillagok Napközi Otthona Szakmai Egység

2026. február hónap

Időpont		Házon belüli programok		Házon kívüli programok
2026.02.23. hétfő	10 ¹⁵ – 10 ⁴⁵	Keringés javító közös torna Darida Zoltánnal		Séta a szabadban (időjárás függvényében)
	11 ⁰⁰ – 12 ⁰⁰	Gyógymasszázs Novák Mátéval		
	13 ⁰⁰ – 13 ³⁰	Tavaszi hívogató versek csoportvezető, gondozónők		
2026.02.24. kedd	11 ⁰⁰ – 11 ³⁰	Jelnyelv Szalainé H. Katalin		Séta a szabadban (időjárás függvényében)
	13 ⁰⁰ – 13 ³⁰	Lelki támogatás- szorongás oldása Kovácsné Kalmár Terézia		
2026.02.25. szerda	10 ¹⁵ – 11 ¹⁵	Zeneóra Bartha Anikóval		Séta a szabadban (időjárás függvényében)
	11 ²⁵ – 11 ⁵⁵	Keringésjavító torna Darida Zoltán		
	13 ⁰⁰ – 14 ³⁰	Szókincsfejlesztés (szólánc) csoportvezető, gondozónők		
2026.02.26. csütörtök	08 ³⁰ – 09 ³⁰	Nosztalgia reggeli		Séta a szabadban (időjárás függvényében)
	10 ³⁰ – 11 ³⁰	Erőnléti edzés Fekete Tiborral		
	13 ⁰⁰ – 13 ³⁰	Komolyzenei délután Kárpátiné Brigitta		
2026.02.27. péntek	08 ⁰⁰ – 10 ³⁰	Gyógymasszázs Novák Mátéval		Séta a játszótérre (időjárás függvényében)
	10 ³⁰ – 12 ⁰⁰	Pénteki filmklub gondozók		
	13 ⁰⁰ – 13 ³⁰	Memória játék Kárpátiné Brigitta		



Segítő Kéz
Kispesti Gondozó Szolgálat

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

Csoportvezető: Kis Katalin

Gondozónők: Bóbita Enikő, Csontos Irén, Kárpátiné Brigitta, Szalainé Horváth Katalin

A foglalkozások és a programok változtatásának a jogát fenntartjuk!

Megvalósításért felelős: Kis Katalin
Csoportvezető

Budapest, 2026.01.04.



Bálasz Piroska
intézményvezető

Segítő Kéz Kispesti Gondozó Szolgálat 1193 Budapest, Táncsics M. u. 7.		
Lapozás:	2026 JAN 13.	Határidő: 01.13.
Összeírás:	Iktatószám: 120/4/2026	Átvétel időpontja:

2026-01-14
