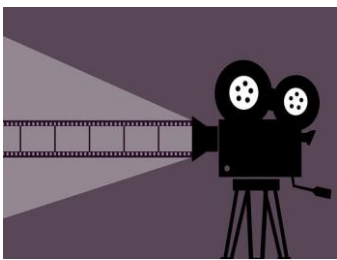






ZÖLD DIÓFA Szakmai Egység módosítás 2026. február hónap

Időpont		Házon belüli programok	Házon kívüli programok
2026.02.02. hétfő	9 ³⁰ –10 ⁰⁰	Keringésjavító torna /Hercegné, Darida Zoltán/	
	10 ¹⁰ –11 ⁰⁰	Összetett foglalkozás /Labdás, zenés, beszélgetős/ /Darida Zoltán/	
	11 ⁰⁰ -től	Holisztikus gondolkodás Teljesség és az egész /Hercegné/	
	14 ⁰⁰ – 15 ⁰⁰	Köztársaság napja Február 1 előadás /Darida Zoltán/	
2026.02.03. kedd	9 ³⁰ –10 ⁰⁰	Keringésjavító torna /Hercegné, Darida Zoltán/	
	13 ⁰⁰ – 14 ³⁰	Társasjátékok /Hercegné, Darida Zoltán/	
2026.02.04. szerda	08 ⁰⁰ – 14 ⁰⁰	Gyógymasszázs /Novák Mátéval/	
	9 ³⁰ –10 ⁰⁰	Keringésjavító torna /Hercegné, Darida Zoltán/	
	14 ⁰⁰ – 15 ⁰⁰	Kreatív foglalkozás /Álarc készítés és festés/ /Balogh Erika, Darida Zoltán/	
2026.02.05. csütörtök	10 ¹⁰ –11 ⁰⁰	Nosztalgia reggeli	
	11 ⁰⁰ -től	Gondozók Vitaminok és ásványi anyagok /Hercegné/	
	13 ⁰⁰ – 14 ³⁰	Tea Klub Csevegéssel /Hercegné, Darida Zoltán Balogh Erika/	
2026.02.06. péntek	10 ¹⁰ –11 ⁰⁰	Összetett foglalkozás /Labdás, zenés, beszélgetős/ /Darida Zoltán/	
	10 ³⁰ –11 ⁰⁰	Egészségmegőrző mozgásprogram Fekete Tiborral	
	14 ⁰⁰ –15 ³⁰	Közkívánatra – videós élmények, zene, színház /Hercegné, Darida Zoltán Balogh Erika/	

ZÖLD DIÓFA Szakmai Egység módosítás 2026. február hónap

Időpont		Házon belüli programok	Házon kívüli programok
2026.02.09. hétfő	9 ³⁰ –10 ⁰⁰	Keringésjavító torna /Hercegné, Darida Zoltán/	
	10 ¹⁰ –11 ⁰⁰	Összetett foglalkozás /Labdás, zenés, beszélgetős/ /Darida Zoltán/	
	11 ⁰⁰ -től	Holisztikus gondolkodás Teljesség és az egész /Hercegné/	
	13 ⁰⁰ – 14 ³⁰	Csevegő /Hercegné, Darida Zoltán/	
2026.02.10. kedd	9 ³⁰ –10 ⁰⁰	Keringésjavító torna /Hercegné, Darida Zoltán/	
	13 ⁰⁰ – 14 ³⁰	Farsangi batyus bál /Hercegné, Darida Zoltán, Balogh Erika/	
2026.02.11. szerda	9 ³⁰ –10 ⁰⁰	Keringésjavító torna /Hercegné, Darida Zoltán/	
	08 ⁰⁰ – 14 ⁰⁰	Gyógymasszázs /Novák Mátéval/	
	14 ⁰⁰ –15 ³⁰	FILM Klub végén csevegéssel /60-70 évek/ /Darida Zoltán/	
2026.02.12. csütörtök	8 ³⁰ –9 ³⁰	Nosztalgia reggeli gondozók	
	9 ³⁰ –10 ⁰⁰	Keringésjavító torna /Hercegné, Darida Zoltán/ Vitaminok és ásványi anyagok /Hercegné/	
	13 ⁰⁰ – 14 ³⁰	Környezetvédelmi előadás /Hercegné, Darida Zoltán Balogh Erika/	
2026.02.13. péntek	10 ³⁰ –11 ⁰⁰	Egészségmegőrző mozgásprogram Fekete Tiborral	
	13 ⁰⁰ – 14 ⁰⁰	Bálint napi előadás és ajándék szív készítése /Hercegné, Darida Zoltán Balogh Erika/	
	14 ⁰⁰ –15 ³⁰	Közkívánatra – videós élmények, zene, színház /Hercegné, Darida Zoltán Balogh Erika/	






ZÖLD DIÓFA Szakmai Egység módosítás

2026. február hónap

Időpont		Házon belüli programok	Házon kívüli programok
2026.02.16. hétfő	9 ³⁰ –10 ⁰⁰	Keringésjavító torna /Hercegné, Darida Zoltán/	
	11 ⁰⁰ -től	Holisztikus gondolkodás Teljesség és az egész /Hercegné/	
	13 ⁰⁰ – 14 ³⁰	Csevegő /Hercegné, Darida Zoltán/	
2026.02.17. kedd	9 ³⁰ –10 ⁰⁰	Keringésjavító torna /Hercegné, Darida Zoltán/	
	10 ¹⁰ –11 ⁰⁰	Összetett foglalkozás /Labdás, zenés, beszélgetős/ /Darida Zoltán/	
	13 ⁰⁰ –14 ³⁰	Kávé nap/ kávézás (Hercegné, Darida Zoltán Balogh Erika)	
2026.02.18. szerda	9 ³⁰ –10 ⁰⁰	Keringésjavító torna /Hercegné, Darida Zoltán/	
	08 ⁰⁰ – 14 ⁰⁰	Gyógymasszázs /Novák Mátéval/	
	14 ³⁰ – 15 ⁰⁰	Zene délután Fenyő Gáborral	
2026.02.19. csütörtök	8 ³⁰ –09 ³⁰	Nosztalgia reggeli gondozók	
	09 ³⁰ –10 ⁰⁰	Keringésjavító torna /Hercegné, Darida Zoltán/	
	11 ⁰⁰ -től	Vitaminok és ásványi anyagok /Hercegné/	
2026.02.20. péntek	10 ³⁰ –11 ⁰⁰	Egészségmegőrző mozgásprogram Fekete Tiborral	
	13 ⁰⁰ – 13 ³⁰	Kreatív foglalkozás /Origami/ /Balogh Erika, Darida Zoltán/	
	14 ⁰⁰ –15 ³⁰	Közkívánatra – videós élmények, zene, színház /Hercegné, Darida Zoltán Balogh Erika/	
			

ZÖLD DIÓFA Szakmai Egység módosítás

2026. február hónap

Időpont		Házon belüli programok	Házon kívüli programok
2026.02.23. hétfő	9 ³⁰ –10 ⁰⁰	Keringésjavító torna /Hercegné, Darida Zoltán/	
	11 ⁰⁰ -től	Holisztikus gondolkodás Teljesség és az egész /Hercegné/	
	14 ⁰⁰ – 15 ⁰⁰	Magyarország története /Balogh Erika, Darida Zoltán/	
2026.02.24. kedd	9 ³⁰ –10 ⁰⁰	Keringésjavító torna /Hercegné, Darida Zoltán/	
	13 ⁰⁰ –13 ³⁰	Ellátotti fórum /Hercegné, Darida Zoltán , Balogh Erika/	
2026.02.25. szerda	9 ³⁰ –10 ⁰⁰	Keringésjavító torna /Hercegné, Darida Zoltán/	
	08 ⁰⁰ – 14 ⁰⁰	Gyógymasszázs /Novák Mátéval/	
	13 ⁰⁰ – 14 ³⁰	Társasjátékok /Hercegné, Darida Zoltán/	
2026.02.26. csütörtök	9 ³⁰ –10 ⁰⁰	Keringésjavító torna /Hercegné, Darida Zoltán/	
	12 ⁰⁰ -től	Vitaminok és ásványi anyagok /Hercegné/	
	13 ⁰⁰ – 14 ³⁰	Csevegő /Hercegné, Darida Zoltán/	
2026.02.27. péntek	08 ³⁰ –10 ⁰⁰	Nosztalgia reggeli gondozók	
	10 ³⁰ –11 ⁰⁰	Egészségmegőrző mozgásprogram Fekete Tiborral	
	14 ⁰⁰ –15 ³⁰	Közkívánatra – videós élmények, zene, színház /Hercegné, Darida Zoltán Balogh Erika/	



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!

Megvalósításért felelős: F. Balogh Erika
Csoportvezető

Budapest, 2026.02.04.

Balázs Piroska
intézményvezető