



## CSNO Szakmai Egység

### 2026. március hónap

Időpont		Házon belüli programok	Házon kívüli programok
2026.03.02. hétfő	10 <sup>15</sup> – 10 <sup>45</sup>	<b>Keringésjavító torna</b> Darida Zoltánnal	 Séta a szabadba. (Időjárás függvényében)
	11 <sup>00</sup> –12 <sup>00</sup>	<b>Gyógymasszázs</b> Novák Mátéval	
	13 <sup>30</sup> –14 <sup>30</sup>	<b>Társasjáték</b> gondozók	
2026.03.03. kedd	10 <sup>15</sup> – 10 <sup>45</sup>	<b>Márciusi jeles napok</b> Csontos Irénnel	 Séta a szabadba. (Időjárás függvényében)
	11 <sup>00</sup> –12 <sup>00</sup>	<b>Dobolás</b> Szőke Krisztinával	
	13 <sup>00</sup> – 13 <sup>30</sup>	<b>Szerepjáték: érzelmek felismerése</b> Kárpátiné Brigittával	
2026.03.04. szerda	11 <sup>25</sup> – 11 <sup>55</sup>	<b>Keringésjavító torna</b> Darida Zoltánnal	 Séta a szabadba. (Időjárás függvényében)
	08 <sup>30</sup> – 09 <sup>30</sup>	<b>Nosztalgia reggeli</b> <b>Fejtörők</b> Bóbita Enikővel	
	13 <sup>00</sup> – 13 <sup>30</sup>		
2026.03.05. csütörtök	08 <sup>00</sup> – 09 <sup>30</sup>	<b>Nosztalgia reggeli</b>	 Séta a szabadba. (Időjárás függvényében)
	10 <sup>30</sup> – 11 <sup>30</sup>	<b>Erőnléti edzés</b> Fekete Tiborral	
	13 <sup>00</sup> – 14 <sup>00</sup>	<b>Szeretem a színeket</b> Szalainé H. Katalinnal	
2026.03.06. péntek	08 <sup>00</sup> – 10 <sup>30</sup>	<b>Gyógymasszázs</b> Novák Mátéval	 Nemzetközi Nőnap március 8. Séta a szabadba. (Időjárás függvényében)
	10 <sup>30</sup> – 12 <sup>00</sup>	<b>Pénteki filmklub</b> gondozók	
	12 <sup>00</sup> –13 <sup>00</sup>	<b>Nőnap március 8.</b> gondozók	

## CSNO Szakmai Egység

### 2026. március hónap

Időpont		Házon belüli programok		Házon kívüli programok
2026.03.09. hétfő	10 <sup>15</sup> – 10 <sup>45</sup>	<b>Keringésjavító torna</b> Darida Zoltánnal <b>Gyógymasszázs</b> Novák Mátéval		Séta a szabadba. (Időjárás függvényében)
	11 <sup>00</sup> – 12 <sup>00</sup>			
	13 <sup>00</sup> – 14 <sup>00</sup>	<b>Beszélgető kör: egészséges életmód</b> gondozók		
2026.03.10. kedd	10 <sup>15</sup> – 10 <sup>45</sup>	<b>Ellátotti fórum</b> Csoportvezető, gondozók <b>Jelnyelv óra</b> Szalainé H. Katalinnal		Séta a szabadba. (Időjárás függvényében)
	11 <sup>00</sup> – 11 <sup>30</sup>			
2026.03.11. szerda	13 <sup>30</sup> – 14 <sup>00</sup>	<b>Kártyajátékok</b> Bóbita Enikővel		Séta a szabadba. (Időjárás függvényében)
	10 <sup>15</sup> – 11 <sup>15</sup>	<b>Zeneóra</b> Bartha Anikóval <b>Keringésjavító torna</b> Darida Zoltánnal		
	11 <sup>25</sup> – 11 <sup>55</sup>			
2026.03.12. csütörtök	13 <sup>30</sup> – 14 <sup>00</sup>	<b>Memória- és figyelemjátékok</b> Csontos Irénnel		Séta a szabadba. (Időjárás függvényében)
	08 <sup>00</sup> – 09 <sup>30</sup>	<b>Nosztalgia reggeli</b> <b>Erőnléti edzés</b> Fekete Tiborral		
	10 <sup>30</sup> – 11 <sup>30</sup>			
2026.03.13. péntek	13 <sup>30</sup> – 14 <sup>00</sup>	<b>Tanuljuk a világot!</b> Szalainé H. Katalinnal		Séta a szabadba. (Időjárás függvényében)
	08 <sup>00</sup> – 10 <sup>30</sup>	<b>Gyógymasszázs</b> Novák Mátéval <b>Pénteki filmklub</b> gondozók		
	10 <sup>30</sup> – 12 <sup>00</sup>			
2026.03.13. péntek	13 <sup>30</sup> – 14 <sup>00</sup>	<b>Nemzeti ünnepre való emlékezés: március 15.</b> Szalainé H. Katalinnal		Séta a szabadba. (Időjárás függvényében)



## CSNO Szakmai Egység

### 2026. március hónap

Időpont		Házon belüli programok	Házon kívüli programok	
2026.03.16. hétfő	10 <sup>15</sup> – 10 <sup>45</sup> 11 <sup>00</sup> – 12 <sup>00</sup>	<b>Keringésjavító torna</b> Darida Zoltánnal <b>Gyógymasszázs</b> Novák Mátéval	 Séta a szabadba. (Időjárás függvényében)	
	13 <sup>30</sup> – 14 <sup>00</sup>	<b>Ismerkedés a komolyzenével</b> Gondozók		
	2026.03.17. kedd	10 <sup>15</sup> – 10 <sup>45</sup> 11 <sup>00</sup> – 12 <sup>00</sup>		<b>Milyen vagyok? Önismeret</b> Gondozók <b>Dobolás:</b> Szöke Krisztivel
13 <sup>30</sup> – 14 <sup>00</sup>	<b>Könnyűzene 60'-as évek</b> Szalainé H. Katalin			
2026.03.18. szerda	10 <sup>15</sup> – 11 <sup>15</sup> 11 <sup>25</sup> – 11 <sup>55</sup>	<b>Zeneóra</b> Bartha Anikóval <b>Keringésjavító torna</b> Darida Zoltánnal	 Séta a szabadba. (Időjárás függvényében)	
	13 <sup>30</sup> – 14 <sup>00</sup>	<b>Ismerd meg hazánkat!</b> <b>Sopron a hűség városa</b> Csontos Irénnel		
2026.03.19. csütörtök	08 <sup>00</sup> – 09 <sup>30</sup> 10 <sup>30</sup> – 11 <sup>30</sup>	<b>Nosztalgia reggeli</b> <b>Erőnléti edzés</b> Fekete Tiborral	 Séta a szabadba. (Időjárás függvényében)	
	13 <sup>30</sup> – 14 <sup>00</sup>	<b>Relaxációs foglalkozás</b> gondozók		
	2026.03.20. péntek	08 <sup>00</sup> – 10 <sup>30</sup> 10 <sup>30</sup> – 12 <sup>00</sup>		<b>Gyógymasszázs</b> Novák Mátéval <b>Pénteki filmklub</b> gondozók
13 <sup>30</sup> – 14 <sup>00</sup>		<b>Írd körbel</b> <b>Kreatív játék</b> Szalainé H. Katalin	 Séta a szabadba. (Időjárás függvényében)	



## CSNO Szakmai Egység

### 2026. március hónap

Időpont		Házon belüli programok	Házon kívüli programok
2026.03.23. hétfő	10 <sup>15</sup> – 10 <sup>45</sup> 11 <sup>00</sup> – 12 <sup>00</sup>	<b>Keringésjavító torna</b> Darida Zoltánnal <b>Gyógymasszázs</b> Novák Mátéval	 Séta a szabadba. (Időjárás függvényében)
	13 <sup>30</sup> – 14 <sup>00</sup>	<b>Magyar konyha ételei</b> Gondozók	
	2026.03.24. kedd	10 <sup>00</sup> – 10 <sup>30</sup>	
13 <sup>30</sup> – 14 <sup>00</sup>	<b>Rajz szabadon</b> gondozók		
2026.03.25. szerda	10 <sup>15</sup> – 11 <sup>15</sup> 11 <sup>25</sup> – 11 <sup>55</sup>	<b>Zeneóra</b> Bartha Anikóval <b>Keringésjavító torna</b> Darida Zoltánnal	 Séta a szabadba. (Időjárás függvényében)
	13 <sup>30</sup> – 14 <sup>00</sup>	<b>Szólánc</b> Bóbita Enikővel	
2026.03.26. csütörtök	08 <sup>00</sup> – 09 <sup>30</sup> 10 <sup>30</sup> – 11 <sup>30</sup>	<b>Nosztalgia reggeli</b> <b>Erőnléti edzés</b> Fekete Tiborral	 Séta a szabadba. (Időjárás függvényében)
	13 <sup>30</sup> – 14 <sup>00</sup>	<b>Szereped a családban,</b> <b>beszélgetés</b> gondozók	
2026.03.27. péntek	08 <sup>00</sup> – 10 <sup>30</sup> 10 <sup>30</sup> – 12 <sup>00</sup>	<b>Gyógymasszázs</b> Novák Mátéval <b>Pénteki filmklub</b> gondozók	 Séta a szabadba. (Időjárás függvényében)
	13 <sup>30</sup> – 14 <sup>00</sup>	<b>Mesedélután</b> Kárpátné Brigittával	



## CSNO Szakmai Egység

### 2026. március hónap

Időpont		Házon belüli programok	Házon kívüli programok
2026.03.30. hétfő	10 <sup>15</sup> – 10 <sup>45</sup> 11 <sup>00</sup> – 12 <sup>00</sup>	<b>Keringésjavító torna</b> Darida Zoltánnal  <b>Gyógymasszázs</b> Novák Mátéval	 Séta a szabadba. (Időjárás függvényében)
	13 <sup>30</sup> – 14 <sup>00</sup>	<b>Most mutasd meg!</b> gondozók	 Séta a szabadba. (Időjárás függvényében)
2026.03.31. kedd	10 <sup>15</sup> – 10 <sup>45</sup> 11 <sup>00</sup> – 12 <sup>00</sup>	<b>Színezés, mandalák</b> Gondozók <b>Dobolás: Szőke Krisztivel</b>	 Séta a szabadba. (Időjárás függvényében)
	13 <sup>30</sup> – 14 <sup>00</sup>	<b>Mindennapi élet gyakorlása:</b> bevásárlás „szimuláció”, pénzhasználat, időérzék Kárpátné Brigivel	 Séta a szabadba. (Időjárás függvényében)

**A foglalkozások és a programok változtatásának a jogát fenntartjuk!**

Megvalósításért felelős: csoportvezető

Budapest, 2026.02.05.



Balázs Piroska  
igazgató

*Előzetes tájékoztató*