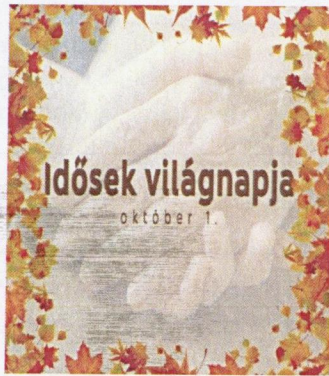
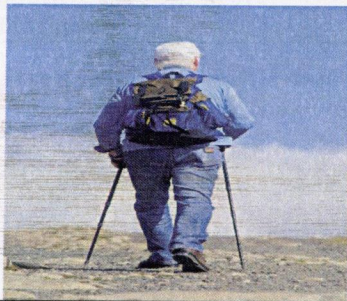
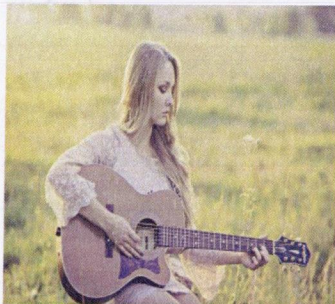


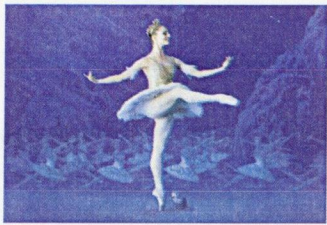
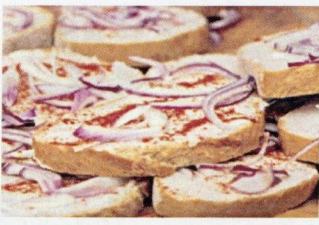
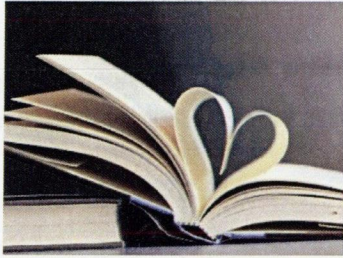
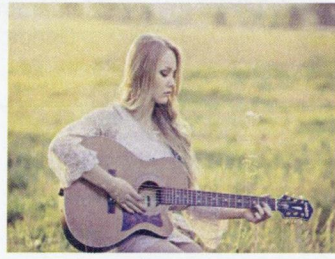
Zöld Diófa Szakmai Egység

2026.október havi klubprogram módosított

Időpont		Házon belüli programok		Házon kívüli programok
2026.10.01. Csütörtök	10 ³⁰ -11 ⁰⁰	Mozgásmatiné Fekete Tiborral		Központi rendezvény KMO Művelődési Ház
	11 ¹⁰ -11 ³⁰	Tanulságos mesék Az önzetlen fa /Balogh Erika/		
	14 ³⁰ -15 ³⁰	Az idősek világnapja		
2026.10.02. Péntek	8 ³⁰ -9 ⁰⁰	Nordic Walking /Herceg Géznéné, Balogh Erika/		
	9 ³⁰ -10 ⁰⁰	Keringésjavító torna / Balogh Erika, Hercegné/		
	14 ⁰⁰ -14 ³⁰	Mosoly világnapja /Komáromi Gergely, Darida Zoltán, Balogh Erika/		
	14 ³⁰ -15 ³⁰	Kívánság Műsor /Komáromi Gergely, Darida Zoltán/		

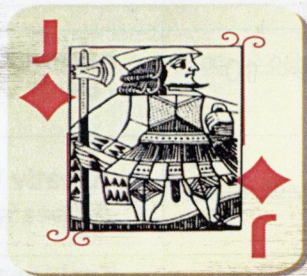
Zöld Diófa Szakmai Egység

2026.október havi klubprogram módosított

Időpont		Házon belüli programok		Házon kívüli programok
2026.10.05. Hétfő	8 ³⁰ -9 ⁰⁰	Nordic Walking /Herceg Gézáné, Balogh Erika/		
	9 ³⁰ -10 ⁰⁰	Keringésjavító torna / Balogh Erika, Hercegné/		
	14 ³⁰ -15 ³⁰	Balet világnapja előadás /Komáromi Gergely/		
2026.10.06. Kedd	9 ³⁰ -10 ⁰⁰	Keringésjavító torna / Balogh Erika, Hercegné/		10 ⁰⁰ -tól Patika, Posta, Ügyintézés
	14 ⁰⁰ -14 ³⁰	Aradi vértanúk emléknapja		
2026.10.07. Szerda	9 ³⁰ -10 ⁰⁰	Keringésjavító torna / Balogh Erika, Hercegné/		Szabadúszás Kispesti Uzsoda 10 ⁰⁰ -11 ⁰⁰
	10 ⁰⁰ -10 ³⁰	Nosztalgia reggeli		
	14 ⁰⁰ -15 ³⁰	Kávé nap/ kávézás / csevegés /Hercegné, Darida Zoltán Balogh Erika/		
2026.10.08. Csütörtök	10 ³⁰ -11 ⁰⁰	Mozgásmatiné Fekete Tiborral		
	14 ⁰⁰ -15 ³⁰	Felolvasó délután Magyar íróktól, költőktől /Balogh Erika, Komáromi Gergely/		
2026.10.09. Péntek	8 ³⁰ -9 ⁰⁰	Nordic Walking /Herceg Gézáné, Balogh Erika/		
	9 ³⁰ -10 ³⁰	Keringésjavító torna / Balogh Erika, Hercegné/		
	14 ⁰⁰ -15 ³⁰	Kívánság Műsor /Komáromi Gergely, Darida Zoltán/		

Zöld Diófa Szakmai Egység

2026.október havi klubprogram módosított

Időpont		Házon belüli programok	Házon kívüli programok
2026.10.12. Hétfő	8 ³⁰ -9 ⁰⁰	Nordic Walking /Herceg Gézőné, Balogh Erika/	
	9 ³⁰ -10 ⁰⁰	Keringésjavító torna / Balogh Erika, Hercegné/	
	14 ³⁰ -15 ³⁰	Kolumbusz napja előadás /Komáromi Gergely, Darida Zoltán/	
2026.10.13. Kedd	9 ³⁰ -10 ⁰⁰	Keringésjavító torna / Balogh Erika, Hercegné/	
	14 ⁰⁰ -15 ³⁰	Kártyajáték, Társasjáték /Darida Zoltán, Komáromi Gergely/	
	15 ³⁰ -16 ⁰⁰	Kiss Kinga amatőr hegedűművész előadása	
2026.10.14. Szerda	9 ³⁰ -10 ⁰⁰	Keringésjavító torna / Komáromi Gergely, Hercegné/	
	10 ⁰⁰ -10 ³⁰	Nosztalgia reggeli	
	14 ⁰⁰ -15 ³⁰	Egyházi emléknap: Szent I. Kallixtus pápa és vértanú napja	
2026.10.15. Csütörtök	10 ³⁰ -11 ⁰⁰	Mozgásmatiné Fekete Tiborral	
	14 ⁰⁰ -15 ³⁰	Tea Klub Csevegéssel /Darida Zoltán, Balogh Erika/	
2026.10.16. Péntek	8 ³⁰ -9 ⁰⁰	Nordic Walking /Herceg Gézőné, Balogh Erika/	
	9 ³⁰ -10 ⁰⁰	Keringésjavító torna / Balogh Erika, Hercegné/	
	14 ⁰⁰ -15 ³⁰	A kenyér világnapja	

Zöld Diófa Szakmai Egység

2026. október havi klubprogram módosított

Időpont		Házon belüli programok		Házon kívüli programok
2026.10.19. Hétfő	8 ³⁰ -9 ⁰⁰	Nordic Walking /Herceg Géznéné, Balogh Erika/		
	9 ³⁰ -10 ⁰⁰	Keringésjavító torna /Balogh Erika, Hercegné/		
	14 ³⁰ -15 ³⁰	A magyar festészet előadás /Komáromi Gergely/		
2026.10.20. Kedd	9 ³⁰ -10 ⁰⁰	Keringésjavító torna /Balogh Erika, Hercegné/		10 ⁰⁰ -tól Patika, Posta, Ügyintézés Magyar Nemzeti Múzeum Bkv-val Önköltséges Komáromi Gergely Indulás 10-től
	14 ⁰⁰ -15 ³⁰	Kreatív foglalkozás /Képeslap készítése/		
2026.10.21. Szerda	9 ³⁰ -10 ⁰⁰	Keringésjavító torna /Balogh Erika, Hercegné/		Szabadúszás Kispesti Uszoda 10 ⁰⁰ -11 ⁰⁰
	10 ⁰⁰ -10 ³⁰	Nosztalgia reggeli		
	14 ⁰⁰ -15 ³⁰	Zenehallgatás Fenyő Gáborral		
2026.10.22. Csütörtök	10 ³⁰ -11 ⁰⁰	Mozgásmatiné Fekete Tiborral		
	14 ⁰⁰ -14 ³⁰	1956-os forradalom és szabadságharc ünnepe		
2026.10.23. Péntek	Az 1956-os forradalom ünnepe			

Zöld Diófa Szakmai Egység

2026.október havi klubprogram módosított

Időpont		Házon belüli programok	Házon kívüli programok
2026.10.26. Hétfő	8 ³⁰ -9 ⁰⁰	Nordic Walking /Herceg Gézőné, Balogh Erika/	
	9 ³⁰ -10 ⁰⁰	Keringésjavító torna /Balogh Erika, Hercegné/	
	14 ³⁰ -15 ³⁰	Magyarország története I. Géza és Szent László /Balogh Erika, Komáromi Gergely/	
2026.10.27. Kedd	9 ³⁰ -10 ⁰⁰	Keringésjavító torna /Balogh Erika, Hercegné/	
	14 ⁰⁰ -15 ³⁰	Ellátotti fórum /Balogh Erika, Darida Zoltán, Komáromi Gergely/	
2026.10.28 Szerda	9 ³⁰ -10 ⁰⁰	Keringésjavító torna /Balogh Erika, Hercegné/	
	10 ⁰⁰ -10 ³⁰	Nosztalgia reggeli	
	14 ⁰⁰ -15 ³⁰	Kreatív foglalkozás /Szélcseggő készítése/	
2026.10.29. Csütörtök	10 ³⁰ -11 ⁰⁰	Mozgásmatiné Fekete Tiborral	
	14 ⁰⁰ -16 ⁰⁰	Alzheimer Café	
2026.10.30 Péntek	8 ³⁰ -9 ⁰⁰	Nordic Walking /Herceg Gézőné, Balogh Erika/	
	9 ³⁰ -10 ⁰⁰	Keringésjavító torna /Balogh Erika, Hercegné/	
	14 ⁰⁰ -15 ³⁰	Őszi rózsák forradalom október 31 megemlékezés	

Szabadúszás
Kispesti Uszoda
10⁰⁰-11⁰⁰

Kispesti
Halásztanya
Étterem
14⁰⁰-16⁰⁰



A foglalkozások és programok változásának jogát fenntartjuk!

Budapest.2026.10.12.

A programok megvalósításáért felelős:

Jóváhagyta:

F. Balogh Erika

csoportvezető

Balázs Piroska
Igazgató



Ella ki kóbor