



CSNO Szakmai Egység

2026.Október havi klubprogram

Időpont		Házon belüli programok		Házon kívüli programok
2026.10.01. Csütörtök	10 ³⁰ -11 ³⁰	Erőnléti edzés Fekete Tiborral		Séta a szabadban, időjárás függvényében.
	13 ³⁰ -14 ³⁰	Beszélgetés az „Az idősök világnapja” alkalmából Szalainé H. Kátival		Séta a szabadban, időjárás függvényében.
2026.10.02. Péntek	08 ⁰⁰ -10 ³⁰	Gyógymasszázs Novák Mátéval		Séta a szabadban, időjárás függvényében.
	10 ³⁰ -12 ⁰⁰	Filmklub gondozók		
	13 ³⁰ -14 ⁰⁰	Filmkör beszélgetés a délelőtti filmről gondozók		Séta a szabadban, időjárás függvényében.

Elp. Ki Kóbel

2026.09.09.

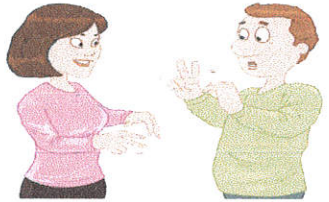
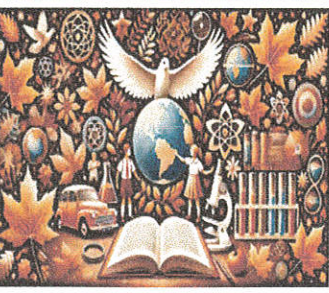
CSNO Szakmai Egység

2026.Október havi klubprogram

Időpont		Házon belüli programok		Házon kívüli programok
2026.10.05. Hétfő	10 ¹⁵ -10 ⁴⁵	Erőnléti edzés Fekete Tiborral Gyógymasszázs Novák Mátéval		Séta a szabadban, időjárás függvényében
	11 ⁰⁰ -12 ⁰⁰			
	13 ³⁰ -14 ⁰⁰	Látvány, és ami mögötte van Balett: Szalainé H. Katival		
2026.10.06. Kedd	10 ¹⁵ -10 ⁴⁵	Emlékezés az Aradi vértanúkra Dob: Szőke Krisztivel		Séta a szabadban, időjárás függvényében
	11 ⁰⁰ -12 ⁰⁰			
	13 ³⁰ -14 ⁰⁰	Fejtörők Trankusz Szabinával		
2026.10.07. Szerda	10 ¹⁵ -11 ¹⁵	Nosztalgia reggeli Októberi jeles napok Csontos Irénnel		Séta a szabadban, időjárás függvényében
	13 ³⁰ -14 ⁰⁰	Szín-játék (asszociációs játék) gondozók		
2026.10.08. Csütörtök	10 ⁰⁰ -11 ⁰⁰	Zeneóra-Bartha Anikóval		Séta a szabadban, időjárás függvényében
	14 ⁰⁰ -15 ³⁰	Rejtvényfejtés együtt Csontos Irénke		
2026.10.09. Péntek	8 ⁰⁰ -10 ³⁰	Gyógymasszázs Novák Mátéval Filmklub		Séta a szabadban, időjárás függvényében
	13 ³⁰ -14 ⁰⁰	Mondd a nevét! Játék a betűkkel Szalainé H. Katival		

CSNO Szakmai Egység

2026.Október havi klubprogram

Időpont		Házon belüli programok		Házon kívüli programok
2026.10.12. Hétfő	10 ¹⁵ -10 ⁴⁵	Erőnléti edzés Fekete Tiborral		Séta a szabadban, időjárás függvényében
	11 ⁰⁰ -12 ⁰⁰	Gyógymasszázs Novák Mátéval		
	13 ³⁰ -14 ⁰⁰	Társasjáték gondozók		
2026.10.13. Kedd	8 ⁰⁰ -12 ⁰⁰	Jelnyelv óra Szalainé H. Katival		Séta a szabadban, időjárás függvényében
	13 ³⁰ -14 ⁰⁰	Zenehallgatás gondozók		
2026.10.14. Szerda	8 ³⁰ -09 ³⁰	Nosztalgia reggeli Keringés javító közös torna Trankusz Szabinával		Séta a szabadban, időjárás függvényében
	10 ⁴⁵ -11 ¹⁵			
	13 ³⁰ -14 ⁰⁰	Rajzolás gondozók		
2026.10.15. Csütörtök	10 ⁰⁰ -11 ⁰⁰	Zeneóra-Bartha Anikóval		Séta a szabadban, időjárás függvényében
	13 ³⁰ -14 ⁰⁰	Kézműves foglalkozás Trankusz Szabinával		
2026.10.16. Péntek	8 ⁰⁰ -10 ³⁰	Gyógymasszázs Novák Mátéval		Séta a szabadban, időjárás függvényében
	10 ⁴⁵ -11 ⁴⁵	Filmklub		
	14 ⁰⁰ -15 ³⁰	Filmkör beszélgetés a délelőtti filmről gondozók		

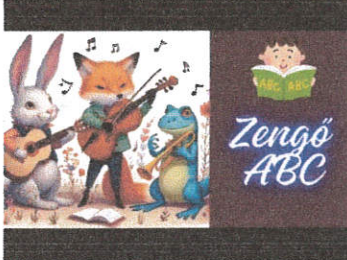
CSNO Szakmai Egység

2026.Október havi klubprogram

Időpont		Házon belüli programok		Házon kívüli programok
2026.10.19. Hétfő	10 ¹⁵ -10 ⁴⁵	Erőnléti edzés Fekete Tiborral		Séta a szabadban, időjárás függvényében
	11 ⁰⁰ -12 ⁰⁰	Gyógymasszázs Novák Mátéval		
	13 ³⁰ -14 ⁰⁰	Gasztronómia:- Zala és környéke gondozók		
2026.10.20. Kedd	8 ⁰⁰ -12 ⁰⁰	1956-ra emlékezünk Dob: Szőke Krisztivel		Séta a szabadban, időjárás függvényében
	13 ³⁰ -14 ⁰⁰	Zenés Ülőtorna gondozók		
2026.10.21. Szerda	9 ³⁰ -10 ³⁰	Nosztalgia reggeli Illemtan gondozók		Séta a szabadban, időjárás függvényében
	13 ³⁰ -14 ⁰⁰	Főzzünk együtt okosan. gondozók		
2026.10.22. Csütörtök	10 ⁰⁰ -11 ⁰⁰	Zeneóra-Bartha Anikóval Ellátotti fórum		Séta a szabadban, időjárás függvényében
	13 ³⁰ -14 ⁰⁰	Magyar festők beszélgetés gondozók		
2026.10.23. Péntek	Az 1956-os forradalom ünnepe			

CSNO Szakmai Egység

2026.Október havi klubprogram

Időpont		Házon belüli programok		Házon kívüli programok
2026.10.26. Hétfő	10 ¹⁵ -10 ⁴⁵	Erőnléti edzés Fekete Tiborral		Séta a szabadban, időjárás függvényében
	11 ⁰⁰ -12 ⁰⁰	Gyógymasszázs Novák Mátéval		
	13 ³⁰ -14 ⁰⁰	Magyarázd meg! Használjuk a lexikont		
2026.10.27. Kedd	8 ⁰⁰ -12 ⁰⁰	Halloween Szalainé H. Katival		Séta a szabadban, időjárás függvényében
	13 ³⁰ -14 ⁰⁰	Játék és színezés Szalainé H. Katival		
2026.10.28 Szerda	9 ³⁰ -10 ³⁰	Nosztalgia reggeli gondozók Keringésjavító torna Trankusz Szabinával		Séta a szabadban, időjárás függvényében
	13 ³⁰ -14 ⁰⁰	A mesék tanulságai gondozók		
2026.10.29. Csütörtök	9 ⁰⁰ -11 ³⁰	Zeneóra-Bartha Anikóval		Séta a szabadban, időjárás függvényében
	13 ³⁰ -14 ⁰⁰	Beszélgetés az önismeretről gondozók		
2026.10.30 Péntek	8 ⁰⁰ -10 ³⁰	Gyógymasszázs Novák Mátéval		Séta a szabadban, időjárás függvényében
	10 ⁴⁵ -11 ⁴⁵	Filmklub		
	13 ³⁰ -14 ⁰⁰	Filmkör Csontos Irénnel		



A foglalkozások és programok változásának jogát fenntartjuk!

Budapest.2026.09.05.

A programok megvalósításáért felelős:

Kis Katalin

.....
csoportvezető

Jóváhagyta:



.....
Balázs Piroska
Igazgató