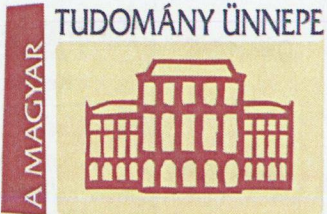
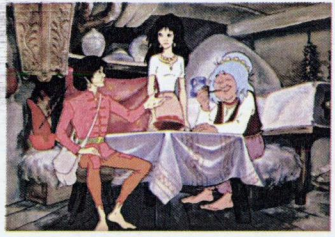
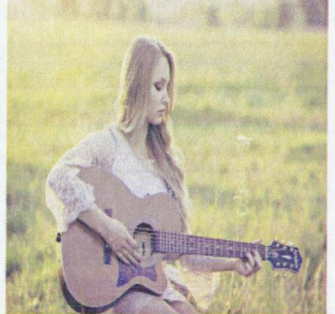


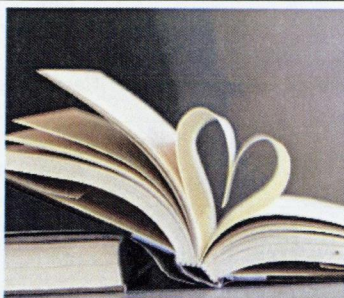
Zöld Diófa Szakmai Egység

2026. November havi klubprogram

Időpont		Házon belüli programok	Házon kívüli programok
11.02. Hétfő	8 ³⁰ -9 ⁰⁰	Nordic Walking /Herceg Gézőné, Balogh Erika/	
	9 ³⁰ -10 ⁰⁰	Keringésjavító torna / Herceg Gézőné, Komáromi Gergely/	
	14 ³⁰ -15 ³⁰	Tea Klub Csevegéssel /Darida Zoltán, Balogh Erika/	
11.03. Kedd	9 ³⁰ -10 ⁰⁰	Keringésjavító torna / Herceg Gézőné, Komáromi Gergely/	
	14 ⁰⁰ -15 ³⁰	A magyar tudomány napja előadás és csevegés /Komáromi Gergely/	
11.04. Szerda	8 ⁰⁰ -14 ⁰⁰	Gyógymasszázs /Novák Mátéval/	
	9 ³⁰ -10 ⁰⁰	Keringésjavító torna / Herceg Gézőné, Komáromi Gergely/	
	10 ⁰⁰ -10 ³⁰	Nosztalgia reggeli	
	14 ⁰⁰ -15 ³⁰	Memória Fejlesztő foglalkozás /Komáromi Gergely, Darida Zoltán/	
11.05. Csütörtök	8 ³⁰ -9 ⁰⁰	Bibliaóra /Komáromi Gergely/	
	10 ³⁰ -11 ⁰⁰	Mozgásmatiné Fekete Tiborral	
	14 ⁰⁰ -15 ³⁰	Film klub Szaffi rajzfilm /Komáromi Gergely/	
11.06. Péntek	8 ³⁰ -9 ⁰⁰	Nordic Walking /Herceg Gézőné, Balogh Erika/	
	9 ³⁰ -10 ⁰⁰	Keringésjavító torna / Herceg Gézőné, Komáromi Gergely/	
	10 ³⁰ -11 ³⁰	Kreatív foglalkozás karácsonyi dísz készítése /Herceg Gézőné, Balogh Erika/	
	14 ⁰⁰ -15 ³⁰	Kívánság Műsor /Komáromi Gergely, Darida Zoltán/	

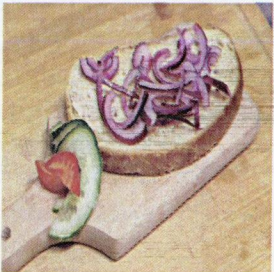
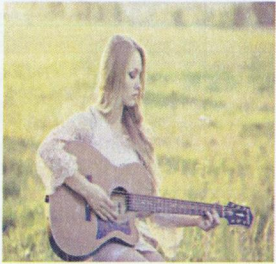
Zöld Diófa Szakmai Egység

2026. November havi klubprogram

Időpont		Házon belüli programok		Házon kívüli programok
11.09. Hétfő	8 ³⁰ -9 ⁰⁰	Nordic Walking /Herceg Gézáné, Balogh Erika/		
	9 ³⁰ -10 ⁰⁰	Keringésjavító torna / Herceg Gézáné, Komáromi Gergely/		
	14 ³⁰ -15 ³⁰	Felolvasó délután Magyar íróktól /Balogh Erika, Komáromi Gergely/		
11.10. Kedd	9 ³⁰ -10 ⁰⁰	Keringésjavító torna / Herceg Gézáné, Komáromi Gergely/	 Forrás: Wikipedia.hu	10 ⁰⁰ -tól Patika, Posta, Ügyintézés
	14 ⁰⁰ -15 ³⁰	Magyarország története Könyves Kálmán /Balogh Erika, Komáromi Gergely/		
11.11. Szerda	8 ⁰⁰ -14 ⁰⁰	Gyógymasszázs /Novák Mátéval/		Szabadúszás Kispesti Uszoda 10 ⁰⁰ -11 ⁰⁰
	9 ³⁰ -10 ⁰⁰	Keringésjavító torna / Herceg Gézáné, Komáromi Gergely/		
	10 ⁰⁰ -10 ³⁰	Noszta reggeli		
	14 ⁰⁰ -15 ³⁰	Márton nap előadás kóstolóval /Komáromi Gergely/		
11.12. Csütörtök Munkaszüneti nap		A szociális munka napja		
11.13. Péntek	8 ³⁰ -9 ⁰⁰	Nordic Walking /Herceg Gézáné, Balogh Erika/		
	9 ³⁰ -10 ⁰⁰	Keringésjavító torna / Herceg Gézáné, Komáromi Gergely/		
	14 ⁰⁰ -15 ³⁰	A kedvességvilágnapja /Komáromi Gergely, Darida Zoltán/		

Zöld Diófa Szakmai Egység

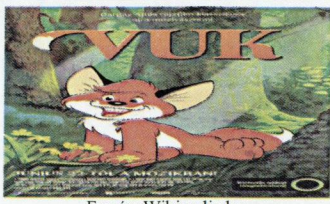
2026. November havi klubprogram

Időpont		Házon belüli programok	Házon kívüli programok
11.16. Hétfő	8 ³⁰ -9 ⁰⁰	Nordic Walking /Herceg Gézané, Balogh Erika/	
	9 ³⁰ -10 ⁰⁰	Keringésjavító torna / Herceg Gézané, Komáromi Gergely	
	14 ³⁰ -15 ³⁰	Gyerekkori emlékeink /Komáromi Gergely, Darida Zoltán/	
11.17. Kedd	9 ³⁰ -10 ⁰⁰	Keringésjavító torna / Herceg Gézané, Komáromi Gergely/	
	14 ⁰⁰ -15 ³⁰	Budapest napja /Komáromi Gergely/	
	15 ³⁰ -16 ⁰⁰	Kiss Kinga amatőr hegedűművész előadása	
11.18. Szerda	8 ⁰⁰ -14 ⁰⁰	Gyógymasszázs /Novák Mátéval/	
	9 ³⁰ -10 ⁰⁰	Keringésjavító torna / Herceg Gézané, Komáromi Gergely/	
	10 ⁰⁰ -10 ³⁰	Nosztalgia reggeli	
	14 ³⁰ -15 ³⁰	Zenehallgatás Fenyő Gáborral	
11.19. Csütörtök	8 ³⁰ -9 ⁰⁰	Bibliaóra /Komáromi Gergely/	
	10 ³⁰ -11 ⁰⁰	Mozgásmatiné Fekete Tiborral	
	14 ⁰⁰ -15 ³⁰	Nemzetközi férfinap /Darida Zoltán/	
11.20. Péntek	8 ³⁰ -9 ⁰⁰	Nordic Walking /Herceg Gézané, Balogh Erika/	
	9 ³⁰ -10 ⁰⁰	Keringésjavító torna / Herceg Gézané, Komáromi Gergely/	
	14 ⁰⁰ -15 ³⁰	Kívánság Műsor /Komáromi Gergely, Darida Zoltán/	

Zöld Diófa Szakmai Egység

2026. November havi klubprogram



Időpont		Házon belüli programok		Házon kívüli programok
11.23. Hétfő	8 ³⁰ -9 ⁰⁰	Nordic Walking /Herceg Gézané, Balogh Erika/		
	9 ³⁰ -10 ⁰⁰	Keringésjavító torna / Herceg Gézané, Komáromi Gergely/		
	10 ⁰⁰ -11 ⁰⁰	Népdalok éneklése /Komáromi Gergely/		
	14 ³⁰ -15 ³⁰	Kávé nap/ kávézás / csevegés / Komáromi Gergely Balogh Erika/		
11.24. Kedd	9 ³⁰ -10 ⁰⁰	Keringésjavító torna / Herceg Gézané, Komáromi Gergely/	 Forrás: Wikipedia.hu	10 ⁰⁰ -tól Patika, Posta, Ügyintézés
	14 ⁰⁰ -15 ³⁰	Film klub Vuk rajzfilm /Komáromi Gergely/		
11.25. Szerda	9 ³⁰ -10 ⁰⁰	Keringésjavító torna / Herceg Gézané, Komáromi Gergely/		Szabadúszás Kispesti Uzoda 10⁰⁰-11⁰⁰
	10 ⁰⁰ -10 ³⁰	Nosztalgia reggeli		
	11 ⁰⁰ -11 ³⁰	Biologika sorozat /Herceg Gézané/		
11.26. Csütörtök	10 ³⁰ -11 ⁰⁰	Mozgásmatiné Fekete Tiborral		
	14 ⁰⁰ -15 ³⁰	Ellátotti fórum /Balogh Erika, Darida Zoltán, Komáromi Gergely/		
11.27. Péntek	8 ³⁰ -9 ⁰⁰	Nordic Walking /Herceg Gézané, Balogh Erika/		
	9 ³⁰ -10 ⁰⁰	Keringésjavító torna / Herceg Gézané, Komáromi Gergely/		
	14 ⁰⁰ -15 ³⁰	A magyar vradók napja / Balogh Erika, Herceg Gézané, Komáromi Gergely/		

Zöld Diófa Szakmai Egység

2026. November havi klubprogram



11.30. Hétfő	8 ³⁰ -9 ⁰⁰	Nordic Walking /Herceg Gézőné, Balogh Erika		
	9 ³⁰ -10 ⁰⁰	Keringésjavító torna / Herceg Gézőné, Komáromi Gergely/		
	10 ⁰⁰ -11 ⁰⁰	Népdalok éneklése /Komáromi Gergely/		
	11 ³⁰ -12 ⁰⁰	Memória Fejlesztő foglalkozás /Komáromi Gergely, Darida Zoltán/		Séta a kispesti piacra
	14 ⁰⁰ -15 ⁰⁰	Kártyajáték, Társasjáték /Darida Zoltán, Komáromi Gergely/		

Budapest.,2026.10.05.

A programok megvalósításáért felelős:

F. Balogh Erika
csoportvezető

Jóváhagyta:

Balázs Piroška
Igazgató



Ellenőrizte: Kis Katalin

Segítő Kéz Kispesti Gondozó Szolgálat 1193 Budapest, Táncsics M. u. 7.		
Lapszám:	2026 OKT 09.	Határidő: 2026. 10.12.
Összeintéző: Katalin	Iktatószám: 20681	Átvétel időpontja: 2026-10-09

2026. Kérem ellenőrizni.

A

