

<b>DS SENIORI</b>	<b>Denné centrum, Tr. A. Hlinku 57, Nitra</b>	<b>2020</b>
	<b>Plán aktivít</b>	

<b>Dátum uskutočnenia</b>	<b>Aktivity</b>	<b>Frekvenci a aktivít</b>	<b>Miesto konania</b>	<b>Popis aktivít</b>	<b>Cieľová skupina</b>
Celoročné - denne	Záujmová činnosť (stolný tenis, karty, šípky)		Denné centrum	Utuženie kolektívu seniorov, pohybová aktivita pre dobrý pocit	seniori
	Pohybové cvičenia		Denné centrum	Udržať si kondíciu a pestovať si zdravý pohyb v kolektíve seniorov	seniori
	Zdravotná pomôcka Ceragem a Bioptron		Denné centrum	Prevenca pre udržiavanie zdravia	seniori
	Posedenie s priateľmi		Denné centrum	Bližšie sprostredkované informácie (rekreácia, politika, rodina výmena receptov a iné)	seniori
	Zapožičiavanie kníh		Denné centrum	Pamäť, rozširovanie svojich vedomostí	seniori
<b>február</b>	Fašiangové posedenie s hudbou		Denné centrum	Cieľom podujatia je utuženie kolektívu seniorov – zabaviť sa.	seniori
<b>marec</b>	Maľovanie kraslíc a prezentácia svojich výrobkov		Denné centrum	Prehlbovanie estetického cítenia v seniorskom veku	seniori
<b>apríl</b>	Turnaj v mariáši		Denné centrum	Zábava a súťaživosť seniorov	seniori
<b>máj</b>	Zdravotnícka prednáška spojená s meraním hladiny cukru v krvi		Denné centrum	Cieľom prednášky je predchádzať chorobám	seniori
<b>jún</b>	Prednáška- Ako sa nestáť obeťou podvodníkov a zloděj		Denné centrum	Opatrnosť v seniorskom veku	seniori
<b>júl</b>	Turistická prechádzka na Zobor		Denné centrum	Pohybom seniori predchádzajú chorobám	seniori
<b>august</b>	Kúpanie Vincov les		Denné centrum	Pestovanie a upevňovanie zdravého životného štýlu	Seniori
<b>september</b>	Vinobranie Pezinok		Denné centrum	Tradičné zvyky	seniori

**Zmena programu vyhradená**

<b>DS SENIORI</b>	<b>Denné centrum, Tr. A. Hlinku 57, Nitra</b>	<b>2020</b>
	<b>Plán aktivít</b>	

<b>Dátum uskutočnenia</b>	<b>Aktivity</b>	<b>Frekvencia a aktivít</b>	<b>Miesto konania</b>	<b>Popis aktivít</b>	<b>Cieľová skupina</b>
	Výstava ovocia		Denné centrum	Prezentácia svojich produktov vypestovaných vlastnou aktivitou	seniori
<b>október</b>	Lúštenie krížoviek		Denné centrum	Cieľom je precvičovanie pamäti seniorov	seniori
<b>november</b>	Katarínska zábava		Denné centrum	Cieľom podujatia je utuženie kolektívu seniorov	seniori
<b>december</b>	Turnaj v šachu		Denné centrum	Záľuba, súťaživosť	seniori
	Ukončenie roka		Denné centrum	Cieľom podujatia je spríjemniť prichádzajúce vianočné sviatky pre seniorov	seniori

V priebehu roka sa dopĺňajú akcie, o ktoré majú členovia záujem.

Zmena programu vyhradená