

DC Baničova 12	Denné centrum, Baničova 12, Nitra	1/2023
	Plán aktivít	

Dátum uskutočnenia	Aktivity	Frekvencia aktivít	Miesto konania	Popis aktivít	Cieľová skupina
Pondelok – piatok	Skupinové cvičenie	4x týždenne	Denné centrum	Pondelok a streda: p.Griesbachová; utorok a piatok: p. Kukučková (9:00-12:00)	Seniori
Pondelok – piatok	Individuálne cvičenie	5x týždenne	Denné centrum	Individuálne cvičenie bez dozoru: posilňovacie prístroje, fit lopta, stacionárny bicykel	Seniori
Pondelok – piatok	Knižnica DC	5x týždenne	Knižnica SZSS	Posedenie pri dobrej knihe, čitateľský klub, marec mesiac knihy	Seniori a ŤZP
Utorok – štvrtok	Kurz PC	2x týždenne	Miestnosť PC	Vyučovanie seniorov na PC, využívanie internetu	Seniori a ŤZP
Utorok – štvrtok	Kurz AJ	2x týždenne	Miestnosť PC	Vyučovanie seniorov AJ, slovná zásoba a konverzácia	Seniori a ŤZP
	Popoludnie s Heligónkou	1x mesačne	Knižnica SZSS	Posedenie pri zvuku hudobného nástroja	Seniori ŤZP
	Stolnotenisový turnaj	1x mesačne	Denné centrum	Súťaž v stolnom tenise, klienti DC	Seniori
	Biliardový turnaj	1x mesačne	Denné centrum	Súťaž v biliarde, klienti DC	Seniori
Streda – Piatok	Zdravie (výživa/kĺby)	1x mesačne	Knižnica SZSS	Prednáška s odborníkom na tému zdravej životosprávy a pohybu	Seniori a ŤZP

Zmena programu vyhradená

DC Baničova 12	Denné centrum, Baničova 12, Nitra	2/2023
	Plán aktivít	

Dátum uskutočnenia	Aktivity	Frekvencia aktivít	Miesto konania	Popis aktivít	Cieľová skupina
Pondelok – piatok	Skupinové cvičenie	4x týždenne	Denné centrum	Pondelok a streda: p.Griesbachová; utorok a piatok: p. Kukučková (9:00-12:00)	Seniori
Pondelok – piatok	Individuálne cvičenie	5x týždenne	Denné centrum	Individuálne cvičenie bez dozoru: posilňovacie prístroje, fit lopta, stacionárny bicykel	Seniori
Pondelok – piatok	Knižnica DC	5x týždenne	Knižnica SZSS	Posedenie pri dobrej knihe, čitateľský klub, marec mesiac knihy	Seniori a ŤZP
Utorok – štvrtok	Kurz PC	2x týždenne	Miestnosť PC	Vyučovanie seniorov na PC, využívanie internetu	Seniori a ŤZP
Utorok – štvrtok	Kurz AJ	2x týždenne	Miestnosť PC	Vyučovanie seniorov AJ, slovná zásoba a konverzácia	Seniori a ŤZP
	Popoludnie s Heligónkou	1x mesačne	Knižnica SZSS	Posedenie pri zvuku hudobného nástroja	Seniori ŤZP
	Stolnotenisový turnaj	1x mesačne	Denné centrum	Súťaž v stolnom tenise, klienti DC	Seniori
	Biliardový turnaj	1x mesačne	Denné centrum	Súťaž v biliarde, klienti DC	Seniori
	Fašiangová zábava	1x mesačne	Jedáleň SZSS	Tanečná zábava pre klientov DC a ich partnerov	Seniori

Zmena programu vyhradená

DC Baničova 12	Denné centrum, Baničova 12, Nitra	3/2023
	Plán aktivít	

Dátum uskutočnenia	Aktivity	Frekvencia aktivít	Miesto konania	Popis aktivít	Cieľová skupina
Pondelok – piatok	Skupinové cvičenie	4x týždenne	Denné centrum	Pondelok a streda: p.Griesbachová; utorok a piatok: p. Kukučková (9:00-12:00)	Seniori
Pondelok – piatok	Individuálne cvičenie	5x týždenne	Denné centrum	Individuálne cvičenie bez dozoru: posilňovacie prístroje, fit lopta, stacionárny bicykel	Seniori
Pondelok – piatok	Knižnica DC	5x týždenne	Knižnica SZSS	Posedenie pri dobrej knihe, čitateľský klub, marec mesiac knihy	Seniori a ŤZP
Utorok – štvrtok	Kurz PC	2x týždenne	Miestnosť PC	Vyučovanie seniorov na PC, využívanie internetu	Seniori a ŤZP
Utorok – štvrtok	Kurz AJ	2x týždenne	Miestnosť PC	Vyučovanie seniorov AJ, slovná zásoba a konverzácia	Seniori a ŤZP
	Popoludnie s Heligónkou	1x mesačne	Knižnica SZSS	Posedenie pri zvuku hudobného nástroja	Seniori ŤZP
	Stolnotenisový turnaj	1x mesačne	Denné centrum	Súťaž v stolnom tenise, klienti DC	Seniori
	Biliardový turnaj	1x mesačne	Denné centrum	Súťaž v biliarde, klienti DC	Seniori
	Marec – mesiac knihy	2x týždenne	Knižnica SZSS	Stretnutie pri knižných novinkách, zaujímavosti o knihách	Seniori a ŤZP

Zmena programu vyhradená

DC Baničova 12	Denné centrum, Baničova 12, Nitra	4/2023
	Plán aktivít	

Dátum uskutočnenia	Aktivity	Frekvencia aktivít	Miesto konania	Popis aktivít	Cieľová skupina
Pondelok – piatok	Skupinové cvičenie	4x týždenne	Denné centrum	Pondelok a streda: p.Griesbachová; utorok a piatok: p. Kukučková (9:00-12:00)	Seniori
Pondelok – piatok	Individuálne cvičenie	5x týždenne	Denné centrum	Individuálne cvičenie bez dozoru: posilňovacie prístroje, fit lopta, stacionárny bicykel	Seniori
Pondelok – piatok	Knižnica DC	5x týždenne	Knižnica SZSS	Posedenie pri dobrej knihe, čitateľský klub, marec mesiac knihy	Seniori a ŤZP
Utorok – štvrtok	Kurz PC	2x týždenne	Miestnosť PC	Vyučovanie seniorov na PC, využívanie internetu	Seniori a ŤZP
Utorok – štvrtok	Kurz AJ	2x týždenne	Miestnosť PC	Vyučovanie seniorov AJ, slovná zásoba a konverzácia	Seniori a ŤZP
	Popoludnie s Heligónkou	1x mesačne	Knižnica SZSS	Posedenie pri zvuku hudobného nástroja	Seniori ŤZP
	Stolnotenisový turnaj	1x mesačne	Denné centrum	Súťaž v stolnom tenise, klienti DC	Seniori
	Biliardový turnaj	1x mesačne	Denné centrum	Súťaž v biliarde, klienti DC	Seniori
	Veľkonočné vajíčko	1x mesačne	Knižnica SZSS	Tvorba veľkonočnej výzdoby a výstava výrobkov	Seniori a ŤZP
	Vítanie jari	1x mesačne	Exteriér SZSS	Voľnočasové aktivity v záhrade SZSS	Seniori

Zmena programu vyhradená

DC Baničova 12	Denné centrum, Baničova 12, Nitra	5/2023
	Plán aktivít	

Dátum uskutočnenia	Aktivity	Frekvencia aktivít	Miesto konania	Popis aktivít	Cieľová skupina
Pondelok – piatok	Skupinové cvičenie	4x týždenne	Denné centrum	Pondelok a streda: p.Griesbachová; utorok a piatok: p. Kukučková (9:00-12:00)	Seniori
Pondelok – piatok	Individuálne cvičenie	5x týždenne	Denné centrum	Individuálne cvičenie bez dozoru: posilňovacie prístroje, fit lopta, stacionárny bicykel	Seniori
Pondelok – piatok	Knižnica DC	5x týždenne	Knižnica SZSS	Posedenie pri dobrej knihe, čitateľský klub, marec mesiac knihy	Seniori a ŤZP
Utorok – štvrtok	Kurz PC	2x týždenne	Miestnosť PC	Vyučovanie seniorov na PC, využívanie internetu	Seniori a ŤZP
Utorok – štvrtok	Kurz AJ	2x týždenne	Miestnosť PC	Vyučovanie seniorov AJ, slovná zásoba a konverzácia	Seniori a ŤZP
	Popoludnie s Heligónkou	1x mesačne	Knižnica SZSS	Posedenie pri zvuku hudobného nástroja	Seniori a ŤZP
	Stolnotenisový turnaj	1x mesačne	Denné centrum	Súťaž v stolnom tenise, klienti DC	Seniori
	Biliardový turnaj	1x mesačne	Denné centrum	Súťaž v biliarde, klienti DC	Seniori
	Majáles	1x ročne	Jedáleň SZSS	Tanečná zábava, stavenie mája	Seniori a ŤZP

Zmena programu vyhradená

DC Baničova 12	Denné centrum, Baničova 12, Nitra	6/2023
	Plán aktivít	

Dátum uskutočnenia	Aktivity	Frekvencia aktivít	Miesto konania	Popis aktivít	Cieľová skupina
Pondelok – piatok	Skupinové cvičenie	4x týždenne	Denné centrum	Pondelok a streda: p.Griesbachová; utorok a piatok: p. Kukučková (9:00-12:00)	Seniori
Pondelok – piatok	Individuálne cvičenie	5x týždenne	Denné centrum	Individuálne cvičenie bez dozoru: posilňovacie prístroje, fit lopta, stacionárny bicykel	Seniori
Pondelok – piatok	Knižnica DC	5x týždenne	Knižnica SZSS	Posedenie pri dobrej knihe, čitateľský klub, marec mesiac knihy	Seniori a ŤZP
Utorok – štvrtok	Kurz PC	2x týždenne	Miestnosť PC	Vyučovanie seniorov na PC, využívanie internetu	Seniori a ŤZP
Utorok – štvrtok	Kurz AJ	2x týždenne	Miestnosť PC	Vyučovanie seniorov AJ, slovná zásoba a konverzácia	Seniori a ŤZP
	Popoludnie s Heligónkou	1x mesačne	Knižnica SZSS	Posedenie pri zvuku hudobného nástroja	Seniori ŤZP
	Stolnotenisový turnaj	1x mesačne	Denné centrum	Súťaž v stolnom tenise, klienti DC	Seniori
	Biliardový turnaj	1x mesačne	Denné centrum	Súťaž v biliarde, klienti DC	Seniori
	Juniáles	1x ročne	Jedáleň SZSS	Tanečná zábava pre klientov	Seniori

Zmena programu vyhradená

DC Baničova 12	Denné centrum, Baničova 12, Nitra	7/2023
	Plán aktivít	

Dátum uskutočnenia	Aktivity	Frekvencia aktivít	Miesto konania	Popis aktivít	Cieľová skupina
Pondelok – piatok	Skupinové cvičenie	4x týždenne	Denné centrum	Pondelok a streda: p.Griesbachová; utorok a piatok: p. Kukučková (9:00-12:00)	Seniori
Pondelok – piatok	Individuálne cvičenie	5x týždenne	Denné centrum	Individuálne cvičenie bez dozoru: posilňovacie prístroje, fit lopta, stacionárny bicykel	Seniori
Pondelok – piatok	Knižnica DC	5x týždenne	Knižnica SZSS	Posedenie pri dobrej knihe, čitateľský klub, marec mesiac knihy	Seniori a ŤZP
Utorok – štvrtok	Kurz PC	2x týždenne	Miestnosť PC	Vyučovanie seniorov na PC, využívanie internetu	Seniori a ŤZP
Utorok – štvrtok	Kurz AJ	2x týždenne	Miestnosť PC	Vyučovanie seniorov AJ, slovná zásoba a konverzácia	Seniori a ŤZP
	Popoludnie s Heligónkou	1x mesačne	Knižnica SZSS	Posedenie pri zvuku hudobného nástroja	Seniori ŤZP
	Stolnotenisový turnaj	1x mesačne	Denné centrum	Súťaž v stolnom tenise, klienti DC	Seniori
	Biliardový turnaj	1x mesačne	Denné centrum	Súťaž v biliarde, klienti DC	Seniori
	Pétanque	2x týždenne	Exteriér SZSS	Súťaž pre klientov DC	Seniori a ŤZP
	Výlet	1x ročne		Klienti DC	

Zmena programu vyhradená

Počas mesiacov júl a august sa kurzy PC a AJ nekonajú.

DC Baničova 12	Denné centrum, Baničova 12, Nitra	8/2023
	Plán aktivít	

Dátum uskutočnenia	Aktivity	Frekvencia aktivít	Miesto konania	Popis aktivít	Cieľová skupina
Pondelok – piatok	Skupinové cvičenie	4x týždenne	Denné centrum	Pondelok a streda: p.Griesbachová; utorok a piatok: p. Kukučková (9:00-12:00)	Seniori
Pondelok – piatok	Individuálne cvičenie	5x týždenne	Denné centrum	Individuálne cvičenie bez dozoru: posilňovacie prístroje, fit lopta, stacionárny bicykel	Seniori
Pondelok – piatok	Knižnica DC	5x týždenne	Knižnica SZSS	Posedenie pri dobrej knihe, čitateľský klub, marec mesiac knihy	Seniori a ŤZP
Utorok – štvrtok	Kurz PC	2x týždenne	Miestnosť PC	Vyučovanie seniorov na PC, využívanie internetu	Seniori a ŤZP
Utorok – štvrtok	Kurz AJ	2x týždenne	Miestnosť PC	Vyučovanie seniorov AJ, slovná zásoba a konverzácia	Seniori a ŤZP
	Popoludnie s Heligónkou	1x mesačne	Knižnica SZSS	Posedenie pri zvuku hudobného nástroja	Seniori ŤZP
	Stolnotenisový turnaj	1x mesačne	Denné centrum	Súťaž v stolnom tenise, klienti DC	Seniori
	Biliardový turnaj	1x mesačne	Denné centrum	Súťaž v biliarde, klienti DC	Seniori
	Pétanque	2x týždenne	Exteriér SZSS	Súťaž pre klientov DC	Seniori a ŤZP
	Kino	1x ročne	Nitra	Návšteva kultúrneho podujatia v meste Nitra	Seniori

Zmena programu vyhradená

Počas mesiacov júl a august sa kurzy PC a AJ nekonajú.

DC Baničova 12	Denné centrum, Baničova 12, Nitra	9/2023
	Plán aktivít	

Dátum uskutočnenia	Aktivity	Frekvencia aktivít	Miesto konania	Popis aktivít	Cieľová skupina
Pondelok – piatok	Skupinové cvičenie	4x týždenne	Denné centrum	Pondelok a streda: p.Griesbachová; utorok a piatok: p. Kukučková (9:00-12:00)	Seniori
Pondelok – piatok	Individuálne cvičenie	5x týždenne	Denné centrum	Individuálne cvičenie bez dozoru: posilňovacie prístroje, fit lopta, stacionárny bicykel	Seniori
Pondelok – piatok	Knižnica DC	5x týždenne	Knižnica SZSS	Posedenie pri dobrej knihe, čitateľský klub, marec mesiac knihy	Seniori a ŤZP
Utorok – štvrtok	Kurz PC	2x týždenne	Miestnosť PC	Vyučovanie seniorov na PC, využívanie internetu	Seniori a ŤZP
Utorok – štvrtok	Kurz AJ	2x týždenne	Miestnosť PC	Vyučovanie seniorov AJ, slovná zásoba a konverzácia	Seniori a ŤZP
	Popoludnie s Heligónkou	1x mesačne	Knižnica SZSS	Posedenie pri zvuku hudobného nástroja	Seniori ŤZP
	Stolnotenisový turnaj	1x mesačne	Denné centrum	Súťaž v stolnom tenise, klienti DC	Seniori
	Biliardový turnaj	1x mesačne	Denné centrum	Súťaž v biliarde, klienti DC	Seniori
	Privítanie jesene	1x mesačne	Denné centrum	Ručné práce a výstava produktov pre klientov	Seniori a ŤZP
	Ples	1x ročne	Jedáleň SZSS	Spoločenská zábava pre klientov a zamestnancov	Seniori a ŤZP

Zmena programu vyhradená

Kurzy PC a AJ budú oznámené dodatočne po dohovore s lektorom.

DC Baničova 12	Denné centrum, Baničova 12, Nitra	10/2023
	Plán aktivít	

Dátum uskutočnenia	Aktivity	Frekvencia aktivít	Miesto konania	Popis aktivít	Cieľová skupina
Pondelok – piatok	Skupinové cvičenie	4x týždenne	Denné centrum	Pondelok a streda: p.Griesbachová; utorok a piatok: p. Kukučková (9:00-12:00)	Seniori
Pondelok – piatok	Individuálne cvičenie	5x týždenne	Denné centrum	Individuálne cvičenie bez dozoru: posilňovacie prístroje, fit lopta, stacionárny bicykel	Seniori
Pondelok – piatok	Knižnica DC	5x týždenne	Knižnica SZSS	Posedenie pri dobrej knihe, čitateľský klub, marec mesiac knihy	Seniori a ŤZP
Utorok – štvrtok	Kurz PC	2x týždenne	Miestnosť PC	Vyučovanie seniorov na PC, využívanie internetu	Seniori a ŤZP
Utorok – štvrtok	Kurz AJ	2x týždenne	Miestnosť PC	Vyučovanie seniorov AJ, slovná zásoba a konverzácia	Seniori a ŤZP
	Popoludnie s Heligónkou	1x mesačne	Knižnica SZSS	Posedenie pri zvuku hudobného nástroja	Seniori ŤZP
	Stolnotenisový turnaj	1x mesačne	Denné centrum	Súťaž v stolnom tenise, klienti DC	Seniori
	Biliardový turnaj	1x mesačne	Denné centrum	Súťaž v biliarde, klienti DC	Seniori
	Koncert	1x ročne	Knižnica SZSS	Živá hudba v sprievode gitary a klavíru	Seniori a ŤZP
	Divadlo	1x ročne	DAB	Návšteva kultúrneho podujatia v meste Nitra	

Zmena programu vyhradená

DC Baničova 12	Denné centrum, Baničova 12, Nitra	11/2023
	Plán aktivít	

Dátum uskutočnenia	Aktivity	Frekvencia aktivít	Miesto konania	Popis aktivít	Cieľová skupina
Pondelok – piatok	Skupinové cvičenie	4x týždenne	Denné centrum	Pondelok a streda: p.Griesbachová; utorok a piatok: p. Kukučková (9:00-12:00)	Seniori
Pondelok – piatok	Individuálne cvičenie	5x týždenne	Denné centrum	Individuálne cvičenie bez dozoru: posilňovacie prístroje, fit lopta, stacionárny bicykel	Seniori
Pondelok – piatok	Knižnica DC	5x týždenne	Knižnica SZSS	Posedenie pri dobrej knihe, čitateľský klub, marec mesiac knihy	Seniori a ŤZP
Utorok – štvrtok	Kurz PC	2x týždenne	Miestnosť PC	Vyučovanie seniorov na PC, využívanie internetu	Seniori a ŤZP
Utorok – štvrtok	Kurz AJ	2x týždenne	Miestnosť PC	Vyučovanie seniorov AJ, slovná zásoba a konverzácia	Seniori a ŤZP
	Popoludnie s Heligónkou	1x mesačne	Knižnica SZSS	Posedenie pri zvuku hudobného nástroja	Seniori ŤZP
	Stolnotenisový turnaj	1x mesačne	Denné centrum	Súťaž v stolnom tenise, klienti DC	Seniori
	Biliardový turnaj	1x mesačne	Denné centrum	Súťaž v biliarde, klienti DC	Seniori
	Katarínska zábava	1x ročne	Jedáleň SZSS	Tanečná zábava pre seniorov	Seniori

Zmena programu vyhradená

DC Baničova 12	Denné centrum, Baničova 12, Nitra	12/2023
	Plán aktivít	

Dátum uskutočnenia	Aktivity	Frekvencia aktivít	Miesto konania	Popis aktivít	Cieľová skupina
Pondelok – piatok	Skupinové cvičenie	4x týždenne	Denné centrum	Pondelok a streda: p.Griesbachová; utorok a piatok: p. Kukučková (9:00-12:00)	Seniori
Pondelok – piatok	Individuálne cvičenie	5x týždenne	Denné centrum	Individuálne cvičenie bez dozoru: posilňovacie prístroje, fit lopta, stacionárny bicykel	Seniori
Pondelok – piatok	Knižnica DC	5x týždenne	Knižnica SZSS	Posedenie pri dobrej knihe, čitateľský klub, marec mesiac knihy	Seniori a ŤZP
Utorok – štvrtok	Kurz PC	2x týždenne	Miestnosť PC	Vyučovanie seniorov na PC, využívanie internetu	Seniori a ŤZP
Utorok – štvrtok	Kurz AJ	2x týždenne	Miestnosť PC	Vyučovanie seniorov AJ, slovná zásoba a konverzácia	Seniori a ŤZP
	Popoludnie s Heligónkou	1x mesačne	Knižnica SZSS	Posedenie pri zvuku hudobného nástroja	Seniori ŤZP
	Stolnotenisový turnaj	1x mesačne	Denné centrum	Súťaž v stolnom tenise, klienti DC	Seniori
	Biliardový turnaj	1x mesačne	Denné centrum	Súťaž v biliarde, klienti DC	Seniori
6.12.2023	Svätý Mikuláš	1x mesačne	Denné centrum	Posedenie v sprievode detského spevokolu NR	Seniori a ŤZP
12.12.2023	Vianočné potešenie	1x mesačne	Denné centrum	Výroba a ochutnávka vianočných dobrôt, tradície	Seniori
22.12.2023	Spomíname	1x mesačne	Denné centrum	Zhrnutie pôsobenia a fungovania denného centra	Seniori

Zmena programu vyhradená