

DC Olympia	Denné centrum, Tr. A. Hlinku 57, Nitra	1/2023
	Plán aktivít	

Dátum uskutočnenia	Aktivity	Frekvencia aktivít	Miesto konania	Popis aktivít	Cieľová skupina
Celoročné – denne	Záujmová činnosť (stolný tenis, karty, šípky)	2x týždenne	Denné centrum	Utužovanie vzájomných vzťahov klienti DC	Seniori
	Pohybové aktivity	1x týždenne	Denné centrum	Individuálne cvičenie bez dozoru, strečing, precvičovanie končatín	Seniori
	Knižnica	1x týždenne	Knižnica DC	Posedenie pri dobrej knihe, čitateľský klub, marec mesiac knihy, zapožičiavanie kníh	Seniori
	Posedenie s priateľmi	3x týždenne	Denné centrum	Spoločné stretnutia a preberanie rôznych tém (politika, rodina, rekreácia, záujmy)	Seniori
	Zdravotná pomôcka Ceragem a Bioptron	2x týždenne	Denné centrum	Prevencia a udržiavanie vlastného zdravia	Seniori
Január					
Utorok	Koncert	1x mesačne	Denné centrum	Posedenie pri zvuku hudobného nástroja	Seniori
	Stolnotenisový turnaj	1x mesačne	Denné centrum	Súťaž v stolnom tenise, klienti DC	Seniori
Štvrtok	Zdravie (výživa/kĺby)	1x mesačne	Knižnica DC	Prednáška s odborníkom na tému zdravej životosprávy a pohybu	Seniori

Zmena programu vyhradená

DC Olympia	Denné centrum, Tr. A. Hlinku 57, Nitra	2/2023
	Plán aktivít	

Dátum uskutočnenia	Aktivity	Frekvencia aktivít	Miesto konania	Popis aktivít	Cieľová skupina
Celoročné – denne	Záujmová činnosť (stolný tenis, karty, šípky)	2x týždenne	Denné centrum	Utužovanie vzájomných vzťahov klienti DC	Seniori
	Pohybové aktivity	1x týždenne	Denné centrum	Individuálne cvičenie bez dozoru, strečing, precvičovanie končatín	Seniori
	Knižnica	1x týždenne	Knižnica DC	Posedenie pri dobrej knihe, čitateľský klub, marec mesiac knihy, zapožičiavanie kníh	Seniori
	Posedenie s priateľmi	3x týždenne	Denné centrum	Spoločné stretnutia a preberanie rôznych tém (politika, rodina, rekreácia, záujmy)	Seniori
	Zdravotná pomôcka Ceragem a Bioptron	2x týždenne	Denné centrum	Prevencia a udržiavanie vlastného zdravia	Seniori
Február					
Utorok	Fašiangy	1x mesačne	Denné centrum	Posedenie pri dobrej muzike, zábava	Seniori
	Stolnotenisový turnaj	1x mesačne	Denné centrum	Súťaž v stolnom tenise, klienti DC	Seniori
Štvrtok	Zdravie (meranie hladiny cukru v krvi)	1x mesačne	Knižnica DC	Prednáška s odborníkom na tému zdravej životosprávy a starostlivosti	Seniori

Zmena programu vyhradená

DC Olympia	Denné centrum, Tr. A. Hlinku 57, Nitra	3/2023
	Plán aktivít	

Dátum uskutočnenia	Aktivity	Frekvencia aktivít	Miesto konania	Popis aktivít	Cieľová skupina
Celoročné – denne	Záujmová činnosť (stolný tenis, karty, šípky)	2x týždenne	Denné centrum	Utužovanie vzájomných vzťahov klienti DC	Seniori
	Pohybové aktivity	1x týždenne	Denné centrum	Individuálne cvičenie bez dozoru, strečing, precvičovanie končatín	Seniori
	Knižnica	1x týždenne	Knižnica DC	Posedenie pri dobrej knihe, čitateľský klub, marec mesiac knihy, zapožičiavanie kníh	Seniori
	Posedenie s priateľmi	3x týždenne	Denné centrum	Spoločné stretnutia a preberanie rôznych tém (politika, rodina, rekreácia, záujmy)	Seniori
	Zdravotná pomôcka Ceragem a Bioptron	2x týždenne	Denné centrum	Prevencia a udržiavanie vlastného zdravia	Seniori
Marec					
Utorok	Mesiac knihy	2x týždenne	Knižnica DC	Stretnutie pri knižných novinkách, zaujímavosti o knihách	Seniori
	Stolnotenisový turnaj	1x mesačne	Denné centrum	Súťaž v stolnom tenise, klienti DC	Seniori
Štvrtok	Starostlivosť o zvierá	1x mesačne	Denné centrum	Prednáška s odborníkom na tému o zvieratách	Seniori
	Turnaj Mariáš	1x mesačne	Denné centrum	Zábava a súťaženie klientov DC	Seniori

Zmena programu vyhradená

DC Olympia	Denné centrum, Tr. A. Hlinku 57, Nitra	4/2023
	Plán aktivít	

Dátum uskutočnenia	Aktivity	Frekvencia aktivít	Miesto konania	Popis aktivít	Cieľová skupina
Celoročné – denne	Záujmová činnosť (stolný tenis, karty, šípky)	2x týždenne	Denné centrum	Utužovanie vzájomných vzťahov klienti DC	Seniori
	Pohybové aktivity	1x týždenne	Denné centrum	Individuálne cvičenie bez dozoru, strečing, precvičovanie končatín	Seniori
	Knižnica	1x týždenne	Knižnica DC	Posedenie pri dobrej knihe, čitateľský klub, marec mesiac knihy, zapožičiavanie kníh	Seniori
	Posedenie s priateľmi	3x týždenne	Denné centrum	Spoločné stretnutia a preberanie rôznych tém (politika, rodina, rekreácia, záujmy)	Seniori
	Zdravotná pomôcka Ceragem a Bioptron	2x týždenne	Denné centrum	Prevencia a udržiavanie vlastného zdravia	Seniori
Apríl					
Utorok	Veľkonočné vajíčko	1x mesačne	Denné centrum	Tvorba veľkonočnej výzdoby a výstava výrobkov	Seniori
	Stolnotenisový turnaj	1x mesačne	Denné centrum	Súťaž v stolnom tenise, klienti DC	Seniori
Štvrtok	Spoznaj inú kultúru	1x mesačne	Denné centrum	Prednáška s odborníkom na tému tradície	Seniori
	Turnaj Mariáš	1x mesačne	Denné centrum	Zábava a súťaženie klientov DC	Seniori

Zmena programu vyhradená

DC Olympia	Denné centrum, Tr. A. Hlinku 57, Nitra	5/2023
	Plán aktivít	

Dátum uskutočnenia	Aktivity	Frekvencia aktivít	Miesto konania	Popis aktivít	Cieľová skupina
Celoročné – denne	Záujmová činnosť (stolný tenis, karty, šípky)	2x týždenne	Denné centrum	Utužovanie vzájomných vzťahov klienti DC	Seniori
	Pohybové aktivity	1x týždenne	Denné centrum	Individuálne cvičenie bez dozoru, strečing, precvičovanie končatín	Seniori
	Knižnica	1x týždenne	Knižnica DC	Posedenie pri dobrej knihe, čitateľský klub, marec mesiac knihy, zapožičiavanie kníh	Seniori
	Posedenie s priateľmi	3x týždenne	Denné centrum	Spoločné stretnutia a preberanie rôznych tém (politika, rodina, rekreácia, záujmy)	Seniori
	Zdravotná pomôcka Ceragem a Bioptron	2x týždenne	Denné centrum	Prevencia a udržiavanie vlastného zdravia	Seniori
Máj					
Utorok	Majáles	1x mesačne	Denné centrum	Posedenie pri dobrej muzike a občerstvení	Seniori
	Stolnotenisový turnaj	1x mesačne	Denné centrum	Súťaž v stolnom tenise, klienti DC	Seniori
Štvrtok	Lásky čas	1x mesačne	Nitra	Prechádzka ulicami Nitry čerešňové aleje	Seniori

Zmena programu vyhradená

DC Olympia	Denné centrum, Tr. A. Hlinku 57, Nitra	6/2023
	Plán aktivít	

Dátum uskutočnenia	Aktivity	Frekvencia aktivít	Miesto konania	Popis aktivít	Cieľová skupina
Celoročné – denne	Záujmová činnosť (stolný tenis, karty, šípky)	2x týždenne	Denné centrum	Utužovanie vzájomných vzťahov klienti DC	Seniori
	Pohybové aktivity	1x týždenne	Denné centrum	Individuálne cvičenie bez dozoru, strečing, precvičovanie končatín	Seniori
	Knižnica	1x týždenne	Knižnica DC	Posedenie pri dobrej knihe, čitateľský klub, marec mesiac knihy, zapožičiavanie kníh	Seniori
	Posedenie s priateľmi	3x týždenne	Denné centrum	Spoločné stretnutia a preberanie rôznych tém (politika, rodina, rekreácia, záujmy)	Seniori
	Zdravotná pomôcka Ceragem a Bioptron	2x týždenne	Denné centrum	Prevencia a udržiavanie vlastného zdravia	Seniori
Jún					
Utorok	Juniáles	1x mesačne	Denné centrum	Posedenie pri dobrej hudbe	Seniori
	Stolnotenisový turnaj	1x mesačne	Denné centrum	Súťaž v stolnom tenise, klienti DC	Seniori
Štvrtok	Ochráň sám seba	1x mesačne	Denné centrum	Prednáška s odborníkom na tému ochrany pred zlodejmi	Seniori
	Turnaj Mariáš	1x mesačne	Denné centrum	Zábava a súťaženie klientov DC	Seniori

Zmena programu vyhradená

DC Olympia	Denné centrum, Tr. A. Hlinku 57, Nitra	7/2023
	Plán aktivít	

Dátum uskutočnenia	Aktivity	Frekvencia aktivít	Miesto konania	Popis aktivít	Cieľová skupina
Celoročné – denne	Záujmová činnosť (stolný tenis, karty, šípky)	2x týždenne	Denné centrum	Utužovanie vzájomných vzťahov klienti DC	Seniori
	Pohybové aktivity	1x týždenne	Denné centrum	Individuálne cvičenie bez dozoru, strečing, precvičovanie končatín	Seniori
	Knižnica	1x týždenne	Knižnica DC	Posedenie pri dobrej knihe, čitateľský klub, marec mesiac knihy, zapožičiavanie kníh	Seniori
	Posedenie s priateľmi	3x týždenne	Denné centrum	Spoločné stretnutia a preberanie rôznych tém (politika, rodina, rekreácia, záujmy)	Seniori
	Zdravotná pomôcka Ceragem a Bioptron	2x týždenne	Denné centrum	Prevencia a udržiavanie vlastného zdravia	Seniori
Júl					
Utorok	Výlet	1x mesačne		Spoločné cestovanie a spoznávanie	Seniori
	Stolnotenisový turnaj	1x mesačne	Denné centrum	Súťaž v stolnom tenise, klienti DC	Seniori
Štvrtok	Osviežme sa	1x mesačne	Kúpalisko	Ovlaženie v horúcich časoch a utužovanie vzťahov	Seniori
	Pétanque	1x mesačne	Denné centrum	Zábava a súťaženie klientov DC	Seniori

Zmena programu vyhradená

DC Olympia	Denné centrum, Tr. A. Hlinku 57, Nitra	8/2023
	Plán aktivít	

Dátum uskutočnenia	Aktivity	Frekvencia aktivít	Miesto konania	Popis aktivít	Cieľová skupina
Celoročné – denne	Záujmová činnosť (stolný tenis, karty, šípky)	2x týždenne	Denné centrum	Utužovanie vzájomných vzťahov klienti DC	Seniori
	Pohybové aktivity	1x týždenne	Denné centrum	Individuálne cvičenie bez dozoru, strečing, precvičovanie končatín	Seniori
	Knižnica	1x týždenne	Knižnica DC	Posedenie pri dobrej knihe, čitateľský klub, marec mesiac knihy, zapožičiavanie kníh	Seniori
	Posedenie s priateľmi	3x týždenne	Denné centrum	Spoločné stretnutia a preberanie rôznych tém (politika, rodina, rekreácia, záujmy)	Seniori
	Zdravotná pomôcka Ceragem a Bioptron	2x týždenne	Denné centrum	Prevencia a udržiavanie vlastného zdravia	Seniori
August					
Utorok	Kino	1x mesačne	Nitra	Návšteva kultúrneho podujatia	Seniori
	Stolnotenisový turnaj	1x mesačne	Denné centrum	Súťaž v stolnom tenise, klienti DC	Seniori
Štvrtok	Výstup na Zobor	1x mesačne	Zobor NR	Prechádzka a udržiavanie zdravia	Seniori
	Pétanque	1x mesačne	Denné centrum	Zábava a súťaženie klientov DC	Seniori

Zmena programu vyhradená

DC Olympia	Denné centrum, Tr. A. Hlinku 57, Nitra	9/2023
	Plán aktivít	

Dátum uskutočnenia	Aktivity	Frekvencia aktivít	Miesto konania	Popis aktivít	Cieľová skupina
Celoročné – denne	Záujmová činnosť (stolný tenis, karty, šípky)	2x týždenne	Denné centrum	Utužovanie vzájomných vzťahov klienti DC	Seniori
	Pohybové aktivity	1x týždenne	Denné centrum	Individuálne cvičenie bez dozoru, strečing, precvičovanie končatín	Seniori
	Knižnica	1x týždenne	Knižnica DC	Posedenie pri dobrej knihe, čitateľský klub, marec mesiac knihy, zapožičiavanie kníh	Seniori
	Posedenie s priateľmi	3x týždenne	Denné centrum	Spoločné stretnutia a preberanie rôznych tém (politika, rodina, rekreácia, záujmy)	Seniori
	Zdravotná pomôcka Ceragem a Bioptron	2x týždenne	Denné centrum	Prevencia a udržiavanie vlastného zdravia	Seniori
September					
Utorok	Výstava ovocia	1x mesačne	Denné centrum	Ochutnávka domácich produktov	Seniori
	Stolnotenisový turnaj	1x mesačne	Denné centrum	Súťaž v stolnom tenise, klienti DC	Seniori
Štvrtok	Vinobranie	1x mesačne		Prechádzka a ochutnávka miestnych vín	Seniori
	Vitamíny	1x mesačne	Denné centrum	Prevencia chorôb, prednáška s odborníkom	Seniori

Zmena programu vyhradená

DC Olympia	Denné centrum, Tr. A. Hlinku 57, Nitra	10/2023
	Plán aktivít	

Dátum uskutočnenia	Aktivity	Frekvencia aktivít	Miesto konania	Popis aktivít	Cieľová skupina
Celoročné – denne	Záujmová činnosť (stolný tenis, karty, šípky)	2x týždenne	Denné centrum	Utužovanie vzájomných vzťahov klienti DC	Seniori
	Pohybové aktivity	1x týždenne	Denné centrum	Individuálne cvičenie bez dozoru, strečing, precvičovanie končatín	Seniori
	Knižnica	1x týždenne	Knižnica DC	Posedenie pri dobrej knihe, čitateľský klub, marec mesiac knihy, zapožičiavanie kníh	Seniori
	Posedenie s priateľmi	3x týždenne	Denné centrum	Spoločné stretnutia a preberanie rôznych tém (politika, rodina, rekreácia, záujmy)	Seniori
	Zdravotná pomôcka Ceragem a Bioptron	2x týždenne	Denné centrum	Prevencia a udržiavanie vlastného zdravia	Seniori
Október					
Utorok	Ples	1x mesačne	Denné centrum	Spoločenská zábava	Seniori
	Stolnotenisový turnaj	1x mesačne	Denné centrum	Súťaž v stolnom tenise, klienti DC	Seniori
Štvrtok	Šachy, sudoku	1x mesačne	Denné centrum	Turnaj a precvičenie mysle	Seniori
	Divadlo	1x ročne	DAB	Návšteva kultúrneho podujatia v meste Nitra	

Zmena programu vyhradená

DC Olympia	Denné centrum, Tr. A. Hlinku 57, Nitra	11/2023
	Plán aktivít	

Dátum uskutočnenia	Aktivity	Frekvencia aktivít	Miesto konania	Popis aktivít	Cieľová skupina
Celoročné – denne	Záujmová činnosť (stolný tenis, karty, šípky)	2x týždenne	Denné centrum	Utužovanie vzájomných vzťahov klienti DC	Seniori
	Pohybové aktivity	1x týždenne	Denné centrum	Individuálne cvičenie bez dozoru, strečing, precvičovanie končatín	Seniori
	Knižnica	1x týždenne	Knižnica DC	Posedenie pri dobrej knihe, čitateľský klub, marec mesiac knihy, zapožičiavanie kníh	Seniori
	Posedenie s priateľmi	3x týždenne	Denné centrum	Spoločné stretnutia a preberanie rôznych tém (politika, rodina, rekreácia, záujmy)	Seniori
	Zdravotná pomôcka Ceragem a Bioptron	2x týždenne	Denné centrum	Prevencia a udržiavanie vlastného zdravia	Seniori
November					
Utorok	Katarínska zábava	1x mesačne	Denné centrum	Spoločné posedenie a občerstvenie	Seniori
	Stolnotenisový turnaj	1x mesačne	Denné centrum	Súťaž v stolnom tenise, klienti DC	Seniori
Štvrtok	Ručné práce	1x mesačne	Denné centrum	Predstavenie remeselnej činnosti	Seniori

Zmena programu vyhradená

DC Olympia	Denné centrum, Tr. A. Hlinku 57, Nitra	12/2023
	Plán aktivít	

Dátum uskutočnenia	Aktivity	Frekvencia aktivít	Miesto konania	Popis aktivít	Cieľová skupina
Celoročné – denne	Záujmová činnosť (stolný tenis, karty, šípky)	2x týždenne	Denné centrum	Utužovanie vzájomných vzťahov klienti DC	Seniori
	Pohybové aktivity	1x týždenne	Denné centrum	Individuálne cvičenie bez dozoru, strečing, precvičovanie končatín	Seniori
	Knižnica	1x týždenne	Knižnica DC	Posedenie pri dobrej knihe, čitateľský klub, marec mesiac knihy, zapožičiavanie kníh	Seniori
	Posedenie s priateľmi	3x týždenne	Denné centrum	Spoločné stretnutia a preberanie rôznych tém (politika, rodina, rekreácia, záujmy)	Seniori
	Zdravotná pomôcka Ceragem a Bioptron	2x týždenne	Denné centrum	Prevencia a udržiavanie vlastného zdravia	Seniori
December					
Utorok	Svätý Mikuláš	1x mesačne	Denné centrum	Posedenie v sprievode detského spevokolu NR	Seniori
	Stolnotenisový turnaj	1x mesačne	Denné centrum	Súťaž v stolnom tenise, klienti DC	Seniori
Štvrtok	Vianočné potešenie	1x mesačne	Denné centrum	Výroba a ochutnávka vianočných dobrôt, tradície	Seniori
	Spomíname	1x mesačne	Denné centrum	Zhrnutie pôsobenia a fungovania denného centra	Seniori

Zmena programu vyhradená

