

DC Baničova 12	Denné centrum, Baničova 522/12, Nitra	1/2025
	Plán aktivít	

Dátum uskutočnenia	Aktivity	Frekvencia aktivít	Miesto konania	Popis aktivít	Cieľová skupina
Pondelok – Štvrtok	Skupinové cvičenie	5x týždenne	Denné centrum	Pondelok a streda: p.Griezbachová (9:00 – 10:00) a p. Petkéšová (13:00 – 14:00); štvrtok: p. Kukučková (9:00 – 10:00)	Seniori
Utorok	Stretnutie klubu	1x týždenne	Denné centrum	Stretnutie klubu p. Lietavovej	Seniori
Streda	Stretnutie klubu	1x týždenne	Denné centrum	Stretnutie klubu p. Dilhoffovej	Seniori
Piatok	Stretnutie klubu	1x týždenne	Denné centrum	Stretnutie klubu p. Martinovej	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	Seniori ŤZP
	Popoludnie s Heligónkou	1x mesačne	Knižnica SZSS	Posedenie pri zvuku hudobného nástroja	Seniori ŤZP
	Šiška-párty	1x ročne	Jedáleň SZSS	Súťaž medzi PSS DC o najlepšie fašiangové pečivo	Seniori

Zmena programu vyhradená

DC Baničova 12	Denné centrum, Baničova 522/12, Nitra	2/2025
	Plán aktivít	

Dátum uskutočnenia	Aktivity	Frekvencia aktivít	Miesto konania	Popis aktivít	Cieľová skupina
Pondelok – Štvrtok	Skupinové cvičenie	5x týždenne	Denné centrum	Pondelok a streda: p.Griezbachová (9:00 – 10:00) a p. Petkéšová (13:00 – 14:00); štvrtok: p. Kukučková (9:00 – 10:00)	Seniori
Utorok	Stretnutie klubu	1x týždenne	Denné centrum	Stretnutie klubu p. Lietavovej	Seniori
Streda	Stretnutie klubu	1x týždenne	Denné centrum	Stretnutie klubu p. Dilhoffovej	Seniori
Piatok	Stretnutie klubu	1x týždenne	Denné centrum	Stretnutie klubu p. Martinčovej	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	Seniori a ŤZP
	Popoludnie s Heligónkou	1x mesačne	Knižnica SZSS	Posedenie pri zvuku hudobného nástroja	Seniori ŤZP
	Veľkonočný workshop	1x ročne	PC miestnosť	Vytváranie veľkonočnej výzdoby	Seniori
	Fašiangová zábava	1x ročne	Jedáleň SZSS	Tanečná zábava pre klientov DC a ich partnerov	Seniori

Zmena programu vyhradená

DC Baničova 12	Denné centrum, Baničova 522/12, Nitra	3/2025
	Plán aktivít	

Dátum uskutočnenia	Aktivity	Frekvencia aktivít	Miesto konania	Popis aktivít	Cieľová skupina
Pondelok – Štvrtok	Skupinové cvičenie	5x týždenne	Denné centrum	Pondelok a streda: p.Griezbachová (9:00 – 10:00) a p. Petkéšová (13:00 – 14:00); štvrtok: p. Kukučková (9:00 – 10:00)	Seniori
Utorok	Stretnutie klubu	1x týždenne	Denné centrum	Stretnutie klubu p. Lietavovej	Seniori
Streda	Stretnutie klubu	1x týždenne	Denné centrum	Stretnutie klubu p. Dilhoffovej	Seniori
Piatok	Stretnutie klubu	1x týždenne	Denné centrum	Stretnutie klubu p. Martinovej	Seniori
Pondelok – piatok	Knižnica DC	5x týždenne	Knižnica SZSS	Posedenie pri dobrej knihe, čitateľský klub, marec mesiac knihy	Seniori a ŤZP
	Popoludnie s Heligónkou	1x mesačne	Knižnica SZSS	Posedenie pri zvuku hudobného nástroja	Seniori ŤZP
	Karaoke s Heligónkou	1x mesačne	Knižnica SZSS	Spievanie piesní s hudobným doprovodom Nitrianskej Heligónky	Seniori ŤZP

Zmena programu vyhradená

DC Baničova 12	Denné centrum, Baničova 522/12, Nitra	4/2025
	Plán aktivít	

Dátum uskutočnenia	Aktivity	Frekvencia aktivít	Miesto konania	Popis aktivít	Cieľová skupina
Pondelok – Štvrtok	Skupinové cvičenie	5x týždenne	Denné centrum	Pondelok a streda: p.Griezbachová (9:00 – 10:00) a p. Petkéšová (13:00 – 14:00); štvrtok: p. Kukučková (9:00 – 10:00)	Seniori
Utorok	Stretnutie klubu	1x týždenne	Denné centrum	Stretnutie klubu p. Lietavovej	Seniori
Streda	Stretnutie klubu	1x týždenne	Denné centrum	Stretnutie klubu p. Dilhoffovej	Seniori
Piatok	Stretnutie klubu	1x týždenne	Denné centrum	Stretnutie klubu p. Martincovej	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	Seniori ŤZP
	Popoludnie s Heligónkou	1x mesačne	Knižnica SZSS	Posedenie pri zvuku hudobného nástroja	Seniori ŤZP
	Jarný workshop	1x ročne	PC miestnosť	Vytváranie jarnej výzdoby	Seniori ŤZP

Zmena programu vyhradená

DC Baničova 12	Denné centrum, Baničova 522/12, Nitra	5/2025
	Plán aktivít	

Dátum uskutočnenia	Aktivity	Frekvencia aktivít	Miesto konania	Popis aktivít	Cieľová skupina
Pondelok – Štvrtok	Skupinové cvičenie	5x týždenne	Denné centrum	Pondelok a streda: p.Griezbachová (9:00 – 10:00) a p. Petkěšová (13:00 – 14:00); štvrtok: p. Kukučková (9:00 – 10:00)	Seniori
Utorok	Stretnutie klubu	1x týždenne	Denné centrum	Stretnutie klubu p. Lietavovej	Seniori
Streda	Stretnutie klubu	1x týždenne	Denné centrum	Stretnutie klubu p. Dilhoffovej	Seniori
Piatok	Stretnutie klubu	1x týždenne	Denné centrum	Stretnutie klubu p. Martincovej	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	Seniori
	Popoludnie s Heligónkou	1x mesačne	Knižnica SZSS	Posedenie pri zvuku hudobného nástroja	Seniori a ŤZP
	Majáles	1x ročne	Jedáleň SZSS	Tanečná zábava	Seniori

Zmena programu vyhradená

DC Baničova 12	Denné centrum, Baničova 522/12, Nitra	6/2025
	Plán aktivít	

Dátum uskutočnenia	Aktivity	Frekvencia aktivít	Miesto konania	Popis aktivít	Cieľová skupina
Pondelok – Štvrtok	Skupinové cvičenie	5x týždenne	Denné centrum	Pondelok a streda: p.Griezbachová (9:00 – 10:00) a p. Petkéšová (13:00 – 14:00); štvrtok: p. Kukučková (9:00 – 10:00)	Seniori
Utorok	Stretnutie klubu	1x týždenne	Denné centrum	Stretnutie klubu p. Lietavovej	Seniori
Streda	Stretnutie klubu	1x týždenne	Denné centrum	Stretnutie klubu p. Dilhoffovej	Seniori
Piatok	Stretnutie klubu	1x týždenne	Denné centrum	Stretnutie klubu p. Martinovej	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	Seniori
	Popoludnie s Heligónkou	1x mesačne	Knižnica SZSS	Posedenie pri zvuku hudobného nástroja	Seniori ŤZP
	Juniáles	1x ročne	Jedáleň SZSS	Tanečná zábava	Seniori

Zmena programu vyhradená

DC Baničova 12	Denné centrum, Baničova 522/12, Nitra	7/2024
	Plán aktivít	

Dátum uskutočnenia	Aktivity	Frekvencia aktivít	Miesto konania	Popis aktivít	Cieľová skupina
Pondelok – Štvrtok	Skupinové cvičenie	5x týždenne	Denné centrum	Pondelok a streda: p.Griezbachová (9:00 – 10:00) a p. Petkéšová (13:00 – 14:00); štvrtok: p. Kukučková (9:00 – 10:00)	Seniori
Utorok	Stretnutie klubu	1x týždenne	Denné centrum	Stretnutie klubu p. Lietavovej	Seniori
Streda	Stretnutie klubu	1x týždenne	Denné centrum	Stretnutie klubu p. Dilhoffovej	Seniori
Piatok	Stretnutie klubu	1x týždenne	Denné centrum	Stretnutie klubu p. Martinčovej	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	Seniori a ŤZP
	Popoludnie s Heligónkou	1x mesačne	Knižnica SZSS	Posedenie pri zvuku hudobného nástroja	Seniori ŤZP
	Piknik	1x mesačne	Areál SZSS	Vonkajšie posedenie PSS DC + DS Seniori	Seniori

Zmena programu vyhradená

Počas mesiacov júl a august cvičí IBA p. Griezbachová.

DC Baničova 12	Denné centrum, Baničova 522/12, Nitra	8/2025
	Plán aktivít	

Dátum uskutočnenia	Aktivity	Frekvencia aktivít	Miesto konania	Popis aktivít	Cieľová skupina
Pondelok – Štvrtok	Skupinové cvičenie	5x týždenne	Denné centrum	Pondelok a streda: p.Griezbachová (9:00 – 10:00) a p. Petkěšová (13:00 – 14:00); štvrtok: p. Kukučková (9:00 – 10:00)	Seniori
Utorok	Stretnutie klubu	1x týždenne	Denné centrum	Stretnutie klubu p. Lietavovej	Seniori
Streda	Stretnutie klubu	1x týždenne	Denné centrum	Stretnutie klubu p. Dilhoffovej	Seniori
Piatok	Stretnutie klubu	1x týždenne	Denné centrum	Stretnutie klubu p. Martincovej	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	Seniori a ŤZP
	Popoludnie s Heligónkou	1x mesačne	Knižnica SZSS	Posedenie pri zvuku hudobného nástroja	Seniori ŤZP

Zmena programu vyhradená

Počas mesiacov júl a august cvičí IBA p. Griezbachová.

DC Baničova 12	Denné centrum, Baničova 522/12, Nitra	9/2025
	Plán aktivít	

Dátum uskutočnenia	Aktivity	Frekvencia aktivít	Miesto konania	Popis aktivít	Cieľová skupina
Pondelok – Štvrtok	Skupinové cvičenie	5x týždenne	Denné centrum	Pondelok a streda: p.Griezbachová (9:00 – 10:00) a p. Petkěšová (13:00 – 14:00); štvrtok: p. Kukučková (9:00 – 10:00)	Seniori
Utorok	Stretnutie klubu	1x týždenne	Denné centrum	Stretnutie klubu p. Lietavovej	Seniori
Streda	Stretnutie klubu	1x týždenne	Denné centrum	Stretnutie klubu p. Dilhoffovej	Seniori
Piatok	Stretnutie klubu	1x týždenne	Denné centrum	Stretnutie klubu p. Martinovej	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	Seniori a ŤZP
	Popoludnie s Heligónkou	1x mesačne	Knižnica SZSS	Posedenie pri zvuku hudobného nástroja	Seniori ŤZP
	Jesenný workshop	1x ročne	Poslucháreň SZSS	Vytváranie jesennej výzdoby	Seniori
	Máriabál	1x ročne	Jedáleň SZSS	Tanečná zábava pre seniorov	Seniori
	Výlet	1x ročne	-	Spoločné stretnutie PSS DC Baničova a PSS DC Olympia	Seniori

Zmena programu vyhradená

DC Baničova 12	Denné centrum, Baničova 522/12, Nitra	10/2025
	Plán aktivít	

Dátum uskutočnenia	Aktivity	Frekvencia aktivít	Miesto konania	Popis aktivít	Cieľová skupina
Pondelok – Štvrtok	Skupinové cvičenie	5x týždenne	Denné centrum	Pondelok a streda: p.Griezbachová (9:00 – 10:00) a p. Petkéšová (13:00 – 14:00); štvrtok: p. Kukučková (9:00 – 10:00)	Seniori
Utorok	Stretnutie klubu	1x týždenne	Denné centrum	Stretnutie klubu p. Lietavovej	Seniori
Streda	Stretnutie klubu	1x týždenne	Denné centrum	Stretnutie klubu p. Dilhoffovej	Seniori
Piatok	Stretnutie klubu	1x týždenne	Denné centrum	Stretnutie klubu p. Martincovej	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	Seniori a ŤZP
	Popoludnie s Heligónkou	1x mesačne	Knižnica SZSS	Posedenie pri zvuku hudobného nástroja	Seniori ŤZP
	Stolnotenisový turnaj	1x ročne	Telocvična SZSS	Súťaž v stolnom tenise, klienti DC	Seniori

Zmena programu vyhradená

DC Baničova 12	Denné centrum, Baničova 522/12, Nitra	11/2025
	Plán aktivít	

Dátum uskutočnenia	Aktivity	Frekvencia aktivít	Miesto konania	Popis aktivít	Cieľová skupina
Pondelok – Štvrtok	Skupinové cvičenie	5x týždenne	Denné centrum	Pondelok a streda: p.Griezbachová (9:00 – 10:00) a p. Petkéšová (13:00 – 14:00); štvrtok: p. Kukučková (9:00 – 10:00)	Seniori
Utorok	Stretnutie klubu	1x týždenne	Denné centrum	Stretnutie klubu p. Lietavovej	Seniori
Streda	Stretnutie klubu	1x týždenne	Denné centrum	Stretnutie klubu p. Dilhoffovej	Seniori
Piatok	Stretnutie klubu	1x týždenne	Denné centrum	Stretnutie klubu p. Martinovej	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	Seniori a ŤZP
	Popoludnie s Heligónkou	1x mesačne	Knižnica SZSS	Posedenie pri zvuku hudobného nástroja	Seniori ŤZP
	Katarínska zábava	1x ročne	Jedáleň SZSS	Tanečná zábava pre seniorov	Seniori
	Vianočný workshop	1x ročne	PC miestnosť	Tvorba vianočnej výzdoby	Seniori

Zmena programu vyhradená

DC Baničova 12	Denné centrum, Baničova 522/12, Nitra	12/2025
	Plán aktivít	

Dátum uskutočnenia	Aktivity	Frekvencia aktivít	Miesto konania	Popis aktivít	Cieľová skupina
Pondelok – Štvrtok	Skupinové cvičenie	5x týždenne	Denné centrum	Pondelok a streda: p.Griezbachová (9:00 – 10:00) a p. Petkéšová (13:00 – 14:00); štvrtok: p. Kukučková (9:00 – 10:00)	Seniori
Utorok	Stretnutie klubu	1x týždenne	Denné centrum	Stretnutie klubu p. Lietavovej	Seniori
Streda	Stretnutie klubu	1x týždenne	Denné centrum	Stretnutie klubu p. Dilhoffovej	Seniori
Piatok	Stretnutie klubu	1x týždenne	Denné centrum	Stretnutie klubu p. Martinovej	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	Seniori ŤZP
	Popoludnie s Heligónkou	1x mesačne	Knižnica SZSS	Posedenie pri zvuku hudobného nástroja	Seniori ŤZP
	Stavanie stromčeka	1x ročne	Poslucháreň SZSS	Spoločné stavenie vianočného stromčeka v dennom centre	Seniori
	Rozsvietenie vianočného stromčeka	1x mesačne	Denné centrum	Posedenie v sprievode detského spevokolu NR	Seniori ŤZP
	Vianočná kapustnica	1x ročne	Jedáleň SZSS	Spoločné ukončenie roka pri kapustnici spolu s hudobnými vystúpeniami PSS	Seniori ŤZP

Zmena programu vyhradená