

Mesačný plán aktivít mesiac Október			
Dátum	Celodenné	Aktivity doobeda	Aktivity poobede
1.10.2025	Individuálne cvičenie, ping-pong, billiard	9:45 - 11:00 Sezónne aktivity	13:00 - 16:00 Stretnutie klubu p. Dilhoffová 13:00 -14:00 Prvá streda s Nitrianskou heligónkou 14:30 -16:00 Nitrianska Heligónka nácvik + hranie v klube
		9:00 - 10:00 Cvičenie s dobrovoľníkom	13:00 - 14:00 Cvičenie s dobrovoľníkom
			14:00 - 15:30 Posedenie cvičiacich
			12:00 - 16:00 Šach, spoločenské a kartové hry, háčkovanie, maľovanie
2.10.2025	Individuálne cvičenie, ping-pong, billiard	9:00 - 10:00 Cvičenie s dobrovoľníkom	12:00 - 16:00 Šach, spoločenské a kartové hry, háčkovanie, maľovanie
3.10.2025	Individuálne cvičenie, ping-pong, billiard	10:00 - 12:00 Stretnutie klubu p. Martincová	
	Šach, spoločenské a kartové hry, háčkovanie, maľovanie		
4.10.2025			
5.10.2025			
	Individuálne	09:00 - 12:00 Workshop / prednáška	12:00 - 16:00 Šach, spoločenské a kartové hry, háčkovanie, maľovanie

6.10.2025	cvičenie, ping-pong, billiard	9:00 - 10:00 Cvičenie s dobrovoľníkom	13:00 - 14:00 Cvičenie s dobrovoľníkom
			14:00 - 15:30 Posedenie cvičiacich
7.10.2025	Individuálne cvičenie, ping-pong, billiard	10:00 - 12:00 Spevácka skupina Nevädza	13:00 - 15:00 Stretnutie klubu p. Lietavová
		9:00 - 12:00 Šach, spoločenské a kartové hry, háčkovanie, maľovanie	13:00 - 16:00 Tématické kvízy
8.10.2025	Individuálne cvičenie, ping-pong, billiard	9:45 - 11:00 Sezónne aktivity	13:00 - 16:00 Stretnutie klubu p. Dilhoffová 13:00 - 16:00 Nitrianska Heligónka nácvik + hranie v klube
		9:00 - 10:00 Cvičenie s dobrovoľníkom	13:00 - 14:00 Cvičenie s dobrovoľníkom
			14:00 - 15:30 Posedenie cvičiacich
			12:00 - 16:00 Šach, spoločenské a kartové hry, háčkovanie, maľovanie
9.10.2025	Individuálne cvičenie, ping-pong, billiard	9:00 - 10:00 Cvičenie s dobrovoľníkom	12:00 - 16:00 Šach, spoločenské a kartové hry, háčkovanie, maľovanie
		9:30 - 11:00 Maľba akrylom	
	Individuálne cvičenie, ping-pong, billiard	10:00 - 12:00 Stretnutie klubu p. Martincová	

10.10.2025	Šach, spoločenské a kartové hry, háčkovanie, maľovanie	9:00 Stolnotenisový turnaj	
11.10.2025			
12.10.2025			
13.10.2025	Individuálne cvičenie, ping-pong, billiard	09:00 - 12:00 Workshop / prednáška	12:00 - 16:00 Šach, spoločenské a kartové hry, háčkovanie, maľovanie
		9:00 - 10:00 Cvičenie s dobrovoľníkom	13:00 - 14:00 Cvičenie s dobrovoľníkom
			14:00 - 15:30 Posedenie cvičiacich
14.10.2025	Individuálne cvičenie, ping-pong, billiard	10:00 - 12:00 Spevácka skupina Nevädza	13:00 - 15:00 Stretnutie klubu p. Lietavová
		9:00 - 12:00 Šach, spoločenské a kartové hry, háčkovanie, maľovanie	13:00 - 16:00 Tématické kvízy
15.10.2025	Individuálne cvičenie, ping-pong, billiard	9:45 - 11:00 Sezónne aktivity	13:00 - 16:00 Stretnutie klubu p. Dilhoffová
			13:00 - 16:00 Nitrianska Heligónka nácvik + hranie v klube
		9:00 - 10:00 Cvičenie s dobrovoľníkom	13:00 - 14:00 Cvičenie s dobrovoľníkom
			14:00 - 15:30 Posedenie cvičiacich
			12:00 - 16:00 Šach, spoločenské a kartové hry, háčkovanie, maľovanie

16.10.2025	Individuálne cvičenie, ping-pong, billiard	9:00 - 10:00 Cvičenie s dobrovoľníkom	12:00 - 16:00 Šach, spoločenské a kartové hry, háčkovanie, maľovanie
17.10.2025	Individuálne cvičenie, ping-pong, billiard	10:00 - 12:00 Stretnutie klubu p. Martincová	
	Šach, spoločenské a kartové hry, háčkovanie, maľovanie		
18.10.2025			
19.10.2025			
20.10.2025	Individuálne cvičenie, ping-pong, billiard	09:00 - 12:00 Workshop / prednáška	12:00 - 16:00 Šach, spoločenské a kartové hry, háčkovanie, maľovanie
		9:00 - 10:00 Cvičenie s dobrovoľníkom	13:00 - 14:00 Cvičenie s dobrovoľníkom
			14:00 - 15:30 Posedenie cvičiacich
21.10.2025	Individuálne cvičenie, ping-pong, billiard	10:00 - 12:00 Spevácka skupina Nevädza	13:00 - 15:00 Stretnutie klubu p. Lietavová
		9:00 - 12:00 Šach, spoločenské a kartové hry, háčkovanie, maľovanie	13:00 - 16:00 Tématické kvízy
22.10.2025	Individuálne cvičenie, ping-pong, billiard	9:45 - 11:00 Sezónne aktivity	13:00 - 16:00 Stretnutie klubu p. Dilhoffová 13:00 - 16:00 Nitrianska Heligónka nácvič + hranie v klube
		9:00 - 10:00 Cvičenie s dobrovoľníkom	13:00 - 14:00 Cvičenie s dobrovoľníkom

			14:00 - 15:30 Posedenie cvičiacich
			12:00 - 16:00 Šach, spoločenské a kartové hry, háčkovanie, maľovanie
23.10.2025	Individuálne cvičenie, ping-pong, billiard	9:00 - 10:00 Cvičenie s dobrovoľníkom	12:00 - 16:00 Šach, spoločenské a kartové hry, háčkovanie, maľovanie
		9:30 - 11:00 Maľba akrylom	
24.10.2025	Individuálne cvičenie, ping-pong, billiard	10:00 - 12:00 Stretnutie klubu p. Martincová	
	Šach, spoločenské a kartové hry, háčkovanie, maľovanie	10:00 Prednáška - Duševné zdravie v zrelom veku	
25.10.2025			
26.10.2025			
27.10.2025	Individuálne cvičenie, ping-pong, billiard	09:00 - 12:00 Workshop / prednáška	12:00 - 16:00 Šach, spoločenské a kartové hry, háčkovanie, maľovanie
		9:00 - 10:00 Cvičenie s dobrovoľníkom	13:00 - 14:00 Cvičenie s dobrovoľníkom
			14:00 - 15:30 Posedenie cvičiacich
28.10.2025	Individuálne cvičenie, ping-pong, billiard	10:00 - 12:00 Spevacia skupina Nevädza	13:00 - 15:00 Stretnutie klubu p. Lietavová
		9:00 - 12:00 Šach, spoločenské a kartové hry, háčkovanie, maľovanie	13:00 - 16:00 Tematické kvízy

29.10.2025	Individuálne cvičenie, ping-pong, billiard	9:45 - 11:00 Sezónne aktivity	13:00 - 16:00 Stretnutie klubu p. Dilhoffová 13:00 - 16:00 Nitrianska Heligónka návrik + hranie v klube
		9:00 - 10:00 Cvičenie s dobrovoľníkom	13:00 - 14:00 Cvičenie s dobrovoľníkom
			14:00 - 15:30 Posedenie cvičiacich
			12:00 - 16:00 Šach, spoločenské a kartové hry, háčkovanie, maľovanie
30.10.2025	Individuálne cvičenie, ping-pong, billiard	9:00 - 10:00 Cvičenie s dobrovoľníkom	12:00 - 16:00 Šach, spoločenské a kartové hry, háčkovanie, maľovanie
31.10.2025	Individuálne cvičenie, ping-pong, billiard	10:00 - 12:00 Stretnutie klubu p. Martincová	
	Šach, spoločenské a kartové hry, háčkovanie, maľovanie		