

DC Olympia	Denné centrum Olympia Tr. A. Hlinku 57, Nitra	1/2026
	Plán aktivít	

Dátum uskutočnenia	Aktivity	Frekvencia aktivít	Miesto konania	Popis aktivít	Cieľová skupina
Pondelok- Štvrtok- Piatok	cvičenie	3x do týždňa	Denné centrum	Skupinové cvičenie	Seniori
Pondelok - Štvrtok	pingpong	2x týždenne	Denné centrum	Skupinová hra- pingpong	Seniori
Pondelok - Štvrtok	Kartári	2x týždenne	Denné centrum	Hranie mariáša	Seniori
Utorok	Stretnutie klubu	1x týždenne	Denné centrum	Stretnutie klubu – beseda, tréning pamäti	Seniori
Streda	Stretnutie vojakov	1x mesačne	Denné centrum	Stretnutie vojakov prvú stredu v mesiaci	Seniori
Streda - Štvrtok	Folklórna skupina Matičiari	2x týždenne	Denné centrum	Stretnutie folk. Skupiny Matičiari	Seniori
Pondelok až Piatok	Cera gem	5x týždenne	Relaxačná miestnosť DC	Využívanie relaxačného prístroja	Seniori
13.1.2026	Novoročné privítanie- chvíľka poézie	1x ročne	Denné centrum	Novoročné privítanie- chvíľka poézie	Seniori
20.01.2026- utorok	Prednáška- psychologom	1x ročne	Denné centrum		Seniori DC

DC Olympia	Denné centrum Olympia Tr. A. Hlinku 57, Nitra	2/2026
	Plán aktivít	

Dátum uskutočnenia	Aktivity	Frekvencia aktivít	Miesto konania	Popis aktivít	Cieľová skupina
Pondelok- Štvrtok- Piatok	cvičenie	3x do týždňa	Denné centrum	Skupinové cvičenie	Seniori
Pondelok - Štvrtok	pingpong	2x týždenne	Denné centrum	Skupinová hra- pingpong	Seniori
Pondelok - Štvrtok	Kartári	2x týždenne	Denné centrum	Hranie mariáša	Seniori
Utorok	Stretnutie klubu	1x týždenne	Denné centrum	Stretnutie klubu – beseda, tréning pamäti	Seniori
Streda	Stretnutie vojakov	1x mesačne	Denné centrum	Stretnutie vojakov prvú stredu v mesiaci	Seniori
Streda - Štvrtok	Folklórna skupina Matičiari	2x týždenne	Denné centrum	Stretnutie folk. Skupiny Matičiari	Seniori
Pondelok až Piatok	Cera gem	denne	Relaxačná miestnosť DC	Využívanie relaxačného prístroja	Seniori
	Šiška párty	1x ročne	Denné centrum	Súťaž o najlepšie fašiangové pečivo	Seniori
	Tvorivé dielne	1x ročne	Denné centrum	Maľovanie na obkladačky	Seniori

DC Olympia	Denné centrum Olympia Tr. A. Hlinku 57, Nitra	3/2026
	Plán aktivít	

Dátum uskutočnenia	Aktivity	Frekvencia aktivít	Miesto konania	Popis aktivít	Cieľová skupina
Pondelok- Štvrtok- Piatok	cvičenie	3x do týždňa	Denné centrum	Skupinové cvičenie	Seniori
Pondelok - Štvrtok	pingpong	2x týždenne	Denné centrum	Skupinová hra- pingpong	Seniori
Pondelok - Štvrtok	Kartári	2x týždenne	Denné centrum	Hranie mariáša	Seniori
Utorok	Stretnutie klubu	1x týždenne	Denné centrum	Stretnutie klubu – beseda, tréning pamäti	Seniori
Streda	Stretnutie vojakov	1x mesačne	Denné centrum	Stretnutie vojakov prvú stredu v mesiaci	Seniori
Streda - Štvrtok	Folklórna skupina Matičiari	2x týždenne	Denné centrum	Stretnutie folk. Skupiny Matičiari	Seniori
Pondelok až Piatok	Ceragem	denne	Relaxačná miestnosť DC	Využívanie relaxačného prístroja	Seniori
Utorok 3.3.2026	Oslava MDŽ- Recitátori- páni	1x ročne	Denné centrum	Oslava MDŽ	Seniori
17.3.2025- Utorok	Prednáška- Beseda-PZ	1xročne	Denné centrum	Témy- podvody na senioroch, kriminalita páchaná na senioroc..	Seniori
	Veľkonočný workshop- maľovanie vajíčok	1x ročne	Denné centrum	Veľkonočný workshop- maľovanie vajíčok	Seniori

DC Olympia	Denné centrum Olympia Tr. A. Hlinku 57, Nitra	4/2026
	Plán aktivít	

Dátum uskutočnenia	Aktivity	Frekvencia aktivít	Miesto konania	Popis aktivít	Cieľová skupina
Pondelok- Štvrtok- Piatok	cvičenie	3x do týždňa	Denné centrum	Skupinové cvičenie	Seniori
Pondelok - Štvrtok	pingpong	2x týždenne	Denné centrum	Skupinová hra- pingpong	Seniori
Pondelok - Štvrtok	Kartári	2x týždenne	Denné centrum	Hranie mariáša	Seniori
Utorok	Stretnutie klubu	1x týždenne	Denné centrum	Stretnutie klubu – beseda, tréning pamäti	Seniori
Streda	Stretnutie vojakov	1x mesačne	Denné centrum	Stretnutie vojakov prvú stredu v mesiaci	Seniori
Streda - Štvrtok	Folklórna skupina Matičiari	2x týždenne	Denné centrum	Stretnutie folk. Skupiny Matičiari	Seniori
Pondelok až Piatok	Ceragem	denne	Relaxačná miestnosť DC	Využívanie relaxačného prístroja	Seniori
	Beseda – Min. vnútra SR	1x ročne	Denné centrum	Online násilie páchané na senioroch	Seniori

DC Olympia	Denné centrum Olympia Tr. A. Hlinku 57, Nitra	5/2026
	Plán aktivít	

Dátum uskutočnenia	Aktivity	Frekvencia aktivít	Miesto konania	Popis aktivít	Cieľová skupina
Pondelok- Štvrtok- Piatok	cvičenie	3x do týždňa	Denné centrum	Skupinové cvičenie	Seniori
Pondelok - Štvrtok	pingpong	2x týždenne	Denné centrum	Skupinová hra- pingpong	Seniori
Pondelok - Štvrtok	Kartári	2x týždenne	Denné centrum	Hranie mariáša	Seniori
Utorok	Stretnutie klubu	1x týždenne	Denné centrum	Stretnutie klubu – beseda, tréning pamäti	Seniori
Streda	Stretnutie vojakov	1x mesačne	Denné centrum	Stretnutie vojakov prvú stredu v mesiaci	Seniori
Streda - Štvrtok	Folklórna skupina Matičiari	2x týždenne	Denné centrum	Stretnutie folk. Skupiny Matičiari	Seniori
Pondelok až Piatok	Ceragem	denne	Relaxačná miestnosť DC	Využívanie relaxačného prístroja	Seniori
Utorok 5.5. alebo 12.5.2026	Oslava – Deň matiek	1x ročne	Denné centrum	Vystúpenie žiakov ZŠ Topoľová ku dňu matiek	Seniori

DC Olympia	Denné centrum Olympia Tr. A. Hlinku 57, Nitra	6/2026
	Plán aktivít	

Dátum uskutočnenia	Aktivity	Frekvencia aktivít	Miesto konania	Popis aktivít	Cieľová skupina
Pondelok- Štvrtok- Piatok	cvičenie	3x do týždňa	Denné centrum	Skupinové cvičenie	Seniori
Pondelok - Štvrtok	pingpong	2x týždenne	Denné centrum	Skupinová hra- pingpong	Seniori
Pondelok - Štvrtok	Kartári	2x týždenne	Denné centrum	Hranie mariáša	Seniori
Utorok	Stretnutie klubu	1x týždenne	Denné centrum	Stretnutie klubu – beseda, tréning pamäti	Seniori
Streda	Stretnutie vojakov	1x mesačne	Denné centrum	Stretnutie vojakov prvú stredu v mesiaci	Seniori
Streda - Štvrtok	Folklórna skupina Matičiari	2x týždenne	Denné centrum	Stretnutie folk. Skupiny Matičiari	Seniori
Pondelok až Piatok	Ceragem	denne	Relaxačná miestnosť DC	Využívanie relaxačného prístroja	Seniori
	Beseda- RÚVZ NR	1x ročne	DC	Zdravie- zdraví životný štýl v seniorskom veku	Seniori,

DC Olympia	Denné centrum Olympia Tr. A. Hlinku 57, Nitra	7/2026
	Plán aktivít	

Dátum uskutočnenia	Aktivity	Frekvencia aktivít	Miesto konania	Popis aktivít	Cieľová skupina
Pondelok- Štvrtok- Piatok	cvičenie	3x do týždňa	Denné centrum	Skupinové cvičenie	Seniori
Pondelok - Štvrtok	pingpong	2x týždenne	Denné centrum	Skupinová hra- pingpong	Seniori
Pondelok - Štvrtok	Kartári	2x týždenne	Denné centrum	Hranie mariáša	Seniori
Utorok	Stretnutie klubu	1x týždenne	Denné centrum	Stretnutie klubu – beseda, tréning pamäti	Seniori
Streda	Stretnutie vojakov	1x mesačne	Denné centrum	Stretnutie vojakov prvú stredu v mesiaci	Seniori
Streda - Štvrtok	Folklórna skupina Matičiari	2x týždenne	Denné centrum	Stretnutie folk. Skupiny Matičiari	Seniori
Pondelok až Piatok	Ceragem	denne	Relaxačná miestnosť DC	Využívanie relaxačného prístroja	Seniori

DC Olympia	Denné centrum Olympia Tr. A. Hlinku 57, Nitra	8/2026
	Plán aktivít	

Dátum uskutočnenia	Aktivity	Frekvencia aktivít	Miesto konania	Popis aktivít	Cieľová skupina
Pondelok- Štvrtok- Piatok	cvičenie	3x do týždňa	Denné centrum	Skupinové cvičenie	Seniori
Pondelok - Štvrtok	pingpong	2x týždenne	Denné centrum	Skupinová hra- pingpong	Seniori
Pondelok - Štvrtok	Kartári	2x týždenne	Denné centrum	Hranie mariáša	Seniori
Utorok	Stretnutie klubu	1x týždenne	Denné centrum	Stretnutie klubu – beseda, tréning pamäti	Seniori
Streda	Stretnutie vojakov	1x mesačne	Denné centrum	Stretnutie vojakov prvú stredu v mesiaci	Seniori
Streda - Štvrtok	Folklórna skupina Matičiari	2x týždenne	Denné centrum	Stretnutie folk. Skupiny Matičiari	Seniori
Pondelok až Piatok	Ceragem	denne	Relaxačná miestnosť DC	Využívanie relaxačného prístroja	Seniori
	Prvá pomoc- Záchranári	1x ročne	Denné centrum	Podanie prvej pomoci- ukážka	Seniori-

DC Olympia	Denné centrum Olympia Tr. A. Hlinku 57, Nitra	9/2026
	Plán aktivít	

Dátum uskutočnenia	Aktivity	Frekvencia aktivít	Miesto konania	Popis aktivít	Cieľová skupina
Pondelok- Štvrtok- Piatok	cvičenie	3x do týždňa	Denné centrum	Skupinové cvičenie	Seniori
Pondelok - Štvrtok	pingpong	2x týždenne	Denné centrum	Skupinová hra- pingpong	Seniori
Pondelok - Štvrtok	Kartári	2x týždenne	Denné centrum	Hranie mariáša	Seniori
Utorok	Stretnutie klubu	1x týždenne	Denné centrum	Stretnutie klubu – beseda, tréning pamäti	Seniori
Streda	Stretnutie vojakov	1x mesačne	Denné centrum	Stretnutie vojakov prvú stredu v mesiaci	Seniori
Streda - Štvrtok	Folklórna skupina Matičiari	2x týždenne	Denné centrum	Stretnutie folk. Skupiny Matičiari	Seniori
Pondelok až Piatok	Cera gem	denne	Relaxačná miestnosť DC	Využívanie relaxačného prístroja	Seniori

DC Olympia	Denné centrum Olympia Tr. A. Hlinku 57, Nitra	10/2026
	Plán aktivít	

Dátum uskutočnenia	Aktivity	Frekvencia aktivít	Miesto konania	Popis aktivít	Cieľová skupina
Pondelok- Štvrtok- Piatok	cvičenie	3x do týždňa	Denné centrum	Skupinové cvičenie	Seniori
Pondelok - Štvrtok	pingpong	2x týždenne	Denné centrum	Skupinová hra- pingpong	Seniori
Pondelok - Štvrtok	Kartári	2x týždenne	Denné centrum	Hranie mariáša	Seniori
Utorok	Stretnutie klubu	1x týždenne	Denné centrum	Stretnutie klubu – beseda, tréning pamäti	Seniori
Streda	Stretnutie vojakov	1x mesačne	Denné centrum	Stretnutie vojakov prvú stredu v mesiaci	Seniori
Streda - Štvrtok	Folklórna skupina Matičiari	2x týždenne	Denné centrum	Stretnutie folk. Skupiny Matičiari	Seniori
Pondelok až Piatok	Ceragem	denne	Relaxačná miestnosť DC	Využívanie relaxačného prístroja	Seniori
	Deň úcty k starším	1x ročne	Denné centrum	Deň úcty k starším - stretnutie generácií- deti, vnuci, vnučky seniorov DC	Seniori
	Jesenná kreativita	1x ročne	Denné centrum	Tvorba jesennej výzdoby	Seniori

DC Olympia	Denné centrum Olympia Tr. A. Hlinku 57, Nitra	11/2026
	Plán aktivít	

Dátum uskutočnenia	Aktivity	Frekvencia aktivít	Miesto konania	Popis aktivít	Cieľová skupina
Pondelok- štvrtok-piatok	cvičenie	3x do týždňa	Denné centrum	Skupinové cvičenie	Seniori
Pondelok - štvrtok	pingpong	2x týždenne	Denné centrum	Skupinová hra-pingpong	Seniori
Pondelok - štvrtok	Kartári	2x týždenne	Denné centrum	Hranie mariáša	Seniori
Utorok	Stretnutie klubu	1x týždenne	Denné centrum	Stretnutie klubu – beseda, tréning pamäti	Seniori
Streda	Stretnutie vojakov	1x mesačne	Denné centrum	Stretnutie vojakov prvú stredu v mesiaci	Seniori
Streda - štvrtok	Folklórna skupina Matičiari	2x týždenne	Denné centrum	Stretnutie folk. Skupiny Matičiari	Seniori
Pondelok až piatok	Ceragem	denne	Relaxačná miestnosť DC	Využívanie relaxačného prístroja	Seniori
	Predvianočný workshop, tvorba adventných vencov, ikebán	1x ročne	Denné centrum	Vianočný workshop, tvorba adventných vencov, ikebán	Seniori

DC Olympia	Denné centrum Olympia Tr. A. Hlinku 57, Nitra	12/2026
	Plán aktivít	

Dátum uskutočnenia	Aktivity	Frekvencia aktivít	Miesto konania	Popis aktivít	Cieľová skupina
Pondelok- štvrtok-piatok	cvičenie	3x do týždňa	Denné centrum	Skupinové cvičenie	Seniori
Pondelok - štvrtok	pingpong	2x týždenne	Denné centrum	Skupinová hra-pingpong	Seniori
Pondelok - štvrtok	Kartári	2x týždenne	Denné centrum	Hranie mariáša	Seniori
Utorok	Stretnutie klubu	1x týždenne	Denné centrum	Stretnutie klubu – beseda, tréning pamäti	Seniori
Streda	Stretnutie vojakov	1x mesačne	Denné centrum	Stretnutie vojakov prvú stredu v mesiaci	Seniori
Streda - štvrtok	Folklórna skupina Matičiari	2x týždenne	Denné centrum	Stretnutie folk. Skupiny Matičiari	Seniori
Pondelok až piatok	Cera gem	denne	Relaxačná miestnosť DC	Využívanie relaxačného prístroja	Seniori
	Posedenie pod jedličkou	1x ročne	Denné centrum	Rozlúčka so starým rokom	Seniori

Zmena programu vyhradená

Vypracovala: Mgr. Alžbeta Duchoňová, sociálny pracovník