

### Mesačný plán aktivít - Marec 2026

Dátum	Deň	Doobedňajšie aktivity	Poobedňajšie aktivity	Celodenné aktivity
1.3.2026	Nedeľa			
2.3.2026	Pondelok	09:00 - 12:00 Workshop / prednáška	12:00 - 16:00 Šach, spoločenské a kartové hry, háčkovanie, maľovanie	Individuálne cvičenie, ping-pong, billiard
		9:00 - 10:00 Cvičenie s dobrovoľníkom	13:00 - 14:00 Cvičenie s dobrovoľníkom	
			14:00 - 15:30 Posedenie cvičiacich	
3.3.2026	Utorok	9:00 - 12:00 Šach, spoločenské a kartové hry, háčkovanie, maľovanie	13:00 - 15:00 Stretnutie klubu p. Lietavová	Individuálne cvičenie, ping-pong, billiard
		10:00 - 12:00 Spevácka skupina Nevädza	13:00 - 16:00 Tématické kvízy	
4.3.2026	Streda	9:45 - 11:00 Sezónne aktivity	12:00 - 16:00 Šach, spoločenské a kartové hry, háčkovanie, maľovanie	Individuálne cvičenie, ping-pong, billiard
		9:00 - 10:00 Cvičenie s dobrovoľníkom	13:00 - 14:00 Cvičenie s dobrovoľníkom	
			13:00 - 14:00 Prvá streda v mesiaci s Nitrianskou Heligónkou	
			13:00 - 16:00 Stretnutie klubu p. Dilhoffová	
			14:00 - 16:00 Nitrianska Heligónka hranie v klube	
			14:00 - 15:30 Posedenie cvičiacich	
5.3.2026	Štvrtok	9:00 - 10:00 Cvičenie s dobrovoľníkom	12:00 - 16:00 Šach, spoločenské a kartové hry, háčkovanie, maľovanie	Individuálne cvičenie, ping-pong, billiard
6.3.2026	Piatok	10:00 - 12:00 Stretnutie klubu p. Martinová		Individuálne cvičenie, ping-pong, billiard

<b>7.3.2026</b>	<b>Sobota</b>			
<b>8.3.2026</b>	<b>Nedeľa</b>			
<b>9.3.2026</b>	<b>Pondelok</b>	09:00 - 12:00 Workshop / prednáška	12:00 - 16:00 Šach, spoločenské a kartové hry, háčkovanie, maľovanie	Individuálne cvičenie, ping-pong, billiard
		9:00 - 10:00 Cvičenie s dobrovoľníkom	13:00 - 14:00 Cvičenie s dobrovoľníkom	
			14:00 - 15:30 Posedenie cvičiacich	
<b>10.3.2026</b>	<b>Utorok</b>	9:00 - 12:00 Šach, spoločenské a kartové hry, háčkovanie, maľovanie	13:00 - 15:00 Stretnutie klubu p. Lietavová	Individuálne cvičenie, ping-pong, billiard
		10:00 - 12:00 Spevácka skupina Nevädza	13:00 - 16:00 Tématické kvízy	
<b>11.3.2026</b>	<b>Streda</b>	9:45 - 11:00 Sezónne aktivity	12:00 - 16:00 Šach, spoločenské a kartové hry, háčkovanie, maľovanie	Individuálne cvičenie, ping-pong, billiard
		9:00 - 10:00 Cvičenie s dobrovoľníkom	13:00 - 14:00 Cvičenie s dobrovoľníkom	
			13:00 - 16:00 Stretnutie klubu p. Dilhoffová	
			13:00 - 16:00 Nitrianska Heligónka nácvik + hranie v klube	
			14:00 - 15:30 Posedenie cvičiacich	
<b>12.3.2026</b>	<b>Štvrtok</b>	9:00 - 10:00 Cvičenie s dobrovoľníkom	12:00 - 16:00 Šach, spoločenské a kartové hry, háčkovanie, maľovanie	Individuálne cvičenie, ping-pong, billiard
<b>13.3.2026</b>	<b>Piatok</b>	10:00 - 12:00 Stretnutie klubu p. Martincová		Individuálne cvičenie, ping-pong, billiard
<b>14.3.2026</b>	<b>Sobota</b>			
<b>15.3.2026</b>	<b>Nedeľa</b>			

<b>16.3.2026</b>	<b>Pondelok</b>	09:00 - 12:00 Workshop / prednáška	12:00 - 16:00 Šach, spoločenské a kartové hry, háčkovanie, maľovanie	Individuálne cvičenie, ping-pong, billiard
		9:00 - 10:00 Cvičenie s dobrovoľníkom	13:00 - 14:00 Cvičenie s dobrovoľníkom	
			14:00 - 15:30 Posedenie cvičiacich	
<b>17.3.2026</b>	<b>Utorok</b>	9:00 - 12:00 Šach, spoločenské a kartové hry, háčkovanie, maľovanie	13:00 - 15:00 Stretnutie klubu p. Lietavová	Individuálne cvičenie, ping-pong, billiard
		10:00 - 12:00 Spevácka skupina Nevädza	13:00 - 16:00 Tématické kvízy	
<b>18.3.2026</b>	<b>Streda</b>	9:45 - 11:00 Sezónne aktivity	12:00 - 16:00 Šach, spoločenské a kartové hry, háčkovanie, maľovanie	Individuálne cvičenie, ping-pong, billiard
		9:00 - 10:00 Cvičenie s dobrovoľníkom	13:00 - 14:00 Cvičenie s dobrovoľníkom	
			13:00 - 16:00 Stretnutie klubu p. Dilhoffová	
			13:00 - 16:00 Nitrianska Heligónka nácvik + hranie v klube	
			14:00 - 15:30 Posedenie cvičiacich	
<b>19.3.2026</b>	<b>Štvrtok</b>	9:00 - 10:00 Cvičenie s dobrovoľníkom	12:00 - 16:00 Šach, spoločenské a kartové hry, háčkovanie, maľovanie	Individuálne cvičenie, ping-pong, billiard
<b>20.3.2026</b>	<b>Piatok</b>	10:00 - 12:00 Stretnutie klubu p. Martincová		Individuálne cvičenie, ping-pong, billiard
<b>21.3.2026</b>	<b>Sobota</b>			
<b>22.3.2026</b>	<b>Nedeľa</b>			
<b>23.3.2026</b>	<b>Pondelok</b>	09:00 - 12:00 Workshop / prednáška	12:00 - 16:00 Šach, spoločenské a kartové hry, háčkovanie, maľovanie	Individuálne cvičenie, ping-pong, billiard

23.3.2026	Pondelok	9:00 - 10:00 Cvičenie s dobrovoľníkom	13:00 - 14:00 Cvičenie s dobrovoľníkom	Individuálne cvičenie, ping-pong, billiard
			14:00 - 15:30 Posedenie cvičiacich	
24.3.2026	Utorok	9:00 - 12:00 Šach, spoločenské a kartové hry, háčkovanie, maľovanie	13:00 - 15:00 Stretnutie klubu p. Lietavová	Individuálne cvičenie, ping-pong, billiard
		10:00 - 12:00 Spevácka skupina Nevädza	13:00 - 16:00 Tématické kvízy	
25.3.2026	Streda	9:45 - 11:00 Sezónne aktivity	12:00 - 16:00 Šach, spoločenské a kartové hry, háčkovanie, maľovanie	Individuálne cvičenie, ping-pong, billiard
		9:00 - 10:00 Cvičenie s dobrovoľníkom	13:00 - 14:00 Cvičenie s dobrovoľníkom	
			13:00 - 16:00 Stretnutie klubu p. Dilhoffová	
			13:00 - 16:00 Nitrianska Heligónka nácvik + hranie v klube	
14:00 - 15:30 Posedenie cvičiacich				
26.3.2026	Štvrtok	9:00 - 10:00 Cvičenie s dobrovoľníkom	12:00 - 16:00 Šach, spoločenské a kartové hry, háčkovanie, maľovanie	Individuálne cvičenie, ping-pong, billiard
27.3.2026	Piatok	10:00 - 12:00 Stretnutie klubu p. Martincová		Individuálne cvičenie, ping-pong, billiard
28.3.2026	Sobota			
29.3.2026	Nedeľa			
30.3.2026	Pondelok	09:00 - 12:00 Workshop / prednáška	12:00 - 16:00 Šach, spoločenské a kartové hry, háčkovanie, maľovanie	Individuálne cvičenie, ping-pong, billiard
		9:00 - 10:00 Cvičenie s dobrovoľníkom	13:00 - 14:00 Cvičenie s dobrovoľníkom	
			14:00 - 15:30 Posedenie cvičiacich	

<b>31.3.2026</b>	<b>Utorok</b>	9:00 - 12:00 Šach, spoločenské a kartové hry, háčkovanie, maľovanie	13:00 - 15:00 Stretnutie klubu p. Lietavová	Individuálne cvičenie, ping-pong, billiard
		10:00 - 12:00 Spevácka skupina Nevädza	13:00 - 16:00 Tématické kvízy	