

Mesačný plán aktivít - Január 2026

Dátu	Deň	Doobedňajšie aktivity	Poobedňajšie aktivity	Celodenné aktivity
2.1.2026	Piatok	10:00 - 12:00 Stretnutie klubu p. Martincová		Individuálne cvičenie, ping-pong, billiard
3.1.2026				
4.1.2026				
5.1.2026	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	
6.1.2026	Sviatok			
7.1.2026	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	
8.1.2026	Štvrtok	9:00 - 10:00 Cvičenie s dobrovoľníkom	12:00 - 16:00 Šach, spoločenské a kartové hry, háčkovanie, maľovanie	Individuálne cvičenie, ping-pong, billiard
9.1.2026	Piatok	10:00 - 12:00 Stretnutie klubu p. Martincová		Individuálne cvičenie, ping-pong, billiard
10.1.2026				
11.1.2026				
12.1.2026	Pondelok	09:00 - 12:00 Workshop / prednáška	12:00 - 16:00 Šach, spoločenské a kartové hry, háčkovanie, maľovanie	Individuálne cvičenie, ping-pong, billiard

12.1.2026	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	
13.1.2026	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	
14.1.2026	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	
15.1.2026	Štvrtok	9:00 - 10:00 Cvičenie s dobrovoľníkom	12:00 - 16:00 Šach, spoločenské a kartové hry, háčkovanie, maľovanie	Individuálne cvičenie, ping-pong, billiard
16.1.2026	Piatok	10:00 - 12:00 Stretnutie klubu p. Martincová		Individuálne cvičenie, ping-pong, billiard
17.1.2026				
18.1.2026				
19.1.2026	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	
20.1.2026	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	

21.1.2026	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	
22.1.2026	Štvrtok	9:00 - 10:00 Cvičenie s dobrovoľníkom	12:00 - 16:00 Šach, spoločenské a kartové hry, háčkovanie, maľovanie	Individuálne cvičenie, ping-pong, billiard
23.1.2026	Piatok	10:00 - 12:00 Stretnutie klubu p. Martincová		Individuálne cvičenie, ping-pong, billiard
24.1.2026				
25.1.2026				
26.1.2026	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	
27.1.2026.	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	
28.1.2026	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	
29.1.2026	Štvrtok	9:00 - 10:00 Cvičenie s dobrovoľníkom	12:00 - 16:00 Šach, spoločenské a kartové hry, háčkovanie, maľovanie	Individuálne cvičenie, ping-pong, billiard
30.1.2026	Piatok	10:00 - 12:00 Stretnutie klubu p. Martincová		Individuálne cvičenie, ping-pong, billiard
31.1.2026				