



PLÁN ČINNOSTI na mesiac október 2026 - Kráľová

Dátum	Čas	Aktivita
Denne, pridá sa kto kedy môže a kedy chce	17,30 hod.	„Paličkovanie“ – svižná chôdza s paličkami – plocha starého futbalového ihriska /za novým futbalovým štadiónom v Kráľovej/
14.10. a 28.10.2026	9,30-11,00 stredy	Tréning pamäti s Norikou
6.10., 13.10., 20.10., 27.10.2026	14,30-17,00 utorky	„Pridaj sa k nám – nebuď sám“– spoločenské hry, posedenie pri káve, čaji , rôzne hry – blok E alebo petang, podľa záujmu
1.10., 15.10., 29.10.2026	15,45 -16,45 štvrtky	Zdravotné pohybové cvičenie s Dušanom – telocvičňa SZU
9.10., a 23.10.2026	12,15 -13,15 piatky	Zdravotné pohybové cvičenie s Dušanom – telocvičňa SZU
5.10., 12.10., 19.10., 26.10.2026	16,00-17,00 pondelky	Tai-chi s Marekom – telocvičňa SZU
6.10.2026	14,00 ut.	Otvorenie Akadémie Európskeho Seniora 2026 Robotnícky dom - na pozvánky
8.10.2026	9,00 a od 14,00-17,00	Olympiáda seniorov v rámci AES v ZŠ s MŠ Radvaň Zdravotné prednášky v SZU
21.10.2026	6,00 „P“pod pamätníkom	Výlet do Jablonky /Poľsko/ - s DC Harmónia

Vypracoval: Miroslava Snopková, Klub Senior Kráľová

Dňa: 23.9.2026





MESTSKÝ ÚRAD BANSKÁ BYSTRICA
ODBOR SOCIÁLNYCH VECÍ

DENNÉ CENTRUM Senior Kremnička - Králová,

Slovenská zdravotnícka univerzita, Fakulta zdravotníctva, Sládkovičova 21, blok E, Banská Bystrica.

Spracovala:

dňa:

