

Aerobic – cvičenie pre ženy so skúsenou lektorkou aerobicu Gabrielou Ruskovou.

Kontakt: gabika7774@gmail.com

Pravidelne v pondelok a štvrtok – 19:00-20:00

OZ SANARE – klub na podporu duševného zdravia pod vedením Mudr. Zuzany Mazancovej.

Klub slúži ako sebaoporná skupina pre osoby trpiace duševným ochorením a snaží sa o zvýšenie ich kvality života. Súčasťou klubu je arteterapia, muzikoterapia, tvorivé dielne, skupinové stretnutie so psychologičkou, spoločné turistiky a iné aktivity.

Kontakt: mazancova.z@gmail.com

Pravidelne v pondelok 14:00-17:00 a v piatok 9:00-14:00

BBŠŠ bojový šerm – skupina historicko-športového šermu - HEMA. Šermovanie jednoručným mečom a štítom i dlhým mečom. Komunitu vedie Stanislav Farkaš.

Kontakt: Farkas.cbs@gmail.com

Stránka: https://www.facebook.com/sermbanskabystrica/?locale=sk_SK

Pravidelne v pondelok 17:00-19:00 a v stredu 18:00-20:00

Tréning pamäti – aktivita určená seniorom pod vedením Nory Cerovskej.

Komunita slúži na posilňovanie pamäti a aktualizáciu rozumových schopností a vitality seniorov.

Stretnutie začína pamäťovými rozcvičkami „pohybového štúdia MUDr. Kleplovej“ na zvýšenie pozornosti a koncentrácie. Súbor cvičení je vypracovaný podľa pravidla vývoja pohybu, ktorý je v každom z nás zakódovaný. Cvičenia zvyšujú pozornosť, rovnako zapájajú obidve mozgové hemisféry.

Potom sú tréňované a posilňované jednotlivé druhy pamäti, pravej a ľavej mozgovej hemisféry riešením úloh pre lepšiu pamäť v každodennom živote a na zlepšenie pamäte pre bežný život, zvýšenie sebavedomia účastníkov tréningu pamäti.

Kontakt: nora15@azet.sk

Pravidelne v utorok 9:30-11:00

Country ruže – tanečné zoskupenie senioriek s country tematikou pod vedením Valérie Budovej.

Kontakt: 0908 213 356

Pravidelne v utorok 15:00-18:00.

Štúdio Jógy Ali. T – cvičenie jógy s lektorkou Alenou Trendafilovou, ktorá sa venuje tomuto rozvoju tela i duše už 17 rokov. Je držiteľkou certifikátu Jogovej spoločnosti a zameriava sa na Hathajogu.

Kontakt: alitrenda@gmail.com

Pravidelne v utorok 18:00-20:00, štvrtok 17:00-19:00 a v nedeľu 17:00-18:00

OZ Otvorená škôlka (lesný klub Mravenisko) – lesná škôlka pre najmenších pod vedením Mgr. Roberta Saba, PhD.

Lesný klub Mravenisko je zážitkový program inšpirovaný pedagogickým konceptom detských lesných klubov. Primárne je určený pre deti predškolského veku. Hlavným poslaním je od začiatku podpora životného štýlu, vedúceho k šetrnému a zodpovednému prístupu k sebe i okoliu.

Kontakt: otvorena.skolka@gmail.com

Stránka: <https://otvorenaskolka.sk/lesny-klub-mravenisko/>

Pravidelne v stredu 9:00-16:00

Shuffle dance – tanec na elektronickú hudbu pod vedením Veroniky Slukovej.

Kontakt: slukova.vero@seznam.cz

Pravidelne v stredu 16:00-18:00 a piatok 19:00-20:00

English Club – výučba angličtiny predovšetkým pre seniorov pod vedením doc. PhDr. Anny Zelenkovej, PhD.

English club predstavuje stretnutie záujemcov o konverzáciu a čítanie v anglickom jazyku, ktoré sa sústreďujú na precvičenie a rozvíjanie angličtiny hravou a interaktívnou formou. Témy sú vyberané podľa záujmu členov klubu (konverzácia v bežných životných situáciách). Vyžaduje sa úroveň mierne pokročilých (aspoň na úrovni A2, resp. B1). Klub takisto spolupracuje s americkou učebňou American Center v Štátnej vedeckej knižnici.

Kontakt: azelenkova@centrum.sk

Pravidelne v utorok 14:00-17:00

Divadielko z klobúka – kočovné divadlo pre deti. Divadielko z klobúka je banskobystrické kočovné divadlo pre deti, ktoré založila v roku 2014 speváčka a herečka Dagmar Rostandt, ktorá je aj autorkou všetkých inscenácií a toto divadlo aj vedie a menežuje.

Kontakt: rostandtdagmar@gmail.com

Stránka: <https://kraliky-z-klobuka.webnode.sk/>

Pravidelne vo štvrtok 11:00-14:00 a piatok 9:00-14:00

Rozvoj pamäti tancom – vytancovanie si lepšej pamäti i zdravia pomocou tréningu tanca rôznych žánrov. Klub je určený najmä seniorom pre podporu pohybových a kognitívnych funkcií pod vedením Ľudmily Strmeňovej.

Kontakt: str2000sk@gmail.com

Pravidelne vo štvrtok 9:00-13:00

DC Púpava – Na základe požiadaviek obyvateľov na najväčšom sídlisku Rudlová – Sásová v Banskej Bystrici vzniklo 2.2.2012 neformálne denné centrum so zámerom spríjemniť chvíle voľného času seniorom a ZŤP obyvateľom. Denné centrum pod vedením Dany Gazdíkovej sa zameriava na rôzne aktivity ako sú ručné práce, turistika, tanec, cudzie jazyky, šport, práca s počítačom, šach, zdravý životný štýl, besedy a prednášky.

Kontakt: uhercianka@gmail.com

Pravidelne vo štvrtok 14:00-17:00

Ping-pong – komunita pre priaznivcov športu.

Ping-pong pod vedením Olivera Bestáka – otvorené pre všetky vekové kategórie

Pravidelne v pondelok 12:00-14:00 a v piatok 17:00-19:00

Kontakt: bestak@centrum.sk

Ping-pong pod vedením p. Pisára – určené najmä deťom a mladistvým

Pravidelne v nedeľu 9:00-12:00

Kontakt: 0907 847 987

Ping-pong pod vedením Jozefa Jágerčíka – určené najmä seniorom

Pravidelne vo štvrtok 16:00-18:00 a v nedeľu 18:00-19:00

Kontakt: jjagercik@gmail.com

Pletenie z papiera – tvorba funkčných aj dekoratívnych výrobkov z papiera pod vedením Eleny Lorinčíkovej.

Kontakt: elena.lorincikova@gmail.com

Pravidelne vo štvrtok 9:00-11:00

Rusalky (masérky Rudlová-Sásová) – sebaopodporná a sebarozvojová skupina profesionálnych masérick pod vedením Anny Ďuríkovej

Kontakt: a.durikova.diar@gmail.com

Pravidelne v stredu 17:00-19:00 a v nedeľu 10:00-14:00

Záhradkári – komunitná záhrada poskytuje priestor tráviť čas v prírode a spoznať jej krásu. V záhrade sú vyvýšené záhony, levandul'ový sad i ovocné stromy a kompost. O záhradu sa stará komunita dobrovoľníkov pod vedením Mgr. Jany Mesarkinovej.

Kontakt: jana.mesarkinova@financnasprava.sk

Komunita nemá určené pravidelné časy stretnutí.