

Program CENTRA LUČINA – PROSINEC 2017



Pátek / 1. prosince / 14.30 - 16.00



VÁNOČNÍ KREATIVNÍ TVOŘENÍ

„Vytvořte si originální vánoční
visačky na dárky nebo vánoční přání“

Vstupné: Členové 40 Kč / Nečlenové 80 Kč

Pondělí / 4. prosince / 16.30 - 18.00



PŘEDNÁŠKA - „Návštěva bosenských pyramid a léčivých megalitů“

Přednáší: Jana VanCoppennolle

Z návštěvy bosenských pyramid - největších
a nejstarších na světě a labyrintu v Ravne
- s megality a s léčivou energií.

Vstupné: Členové dobrovolné / Nečlenové 70 Kč

15.00 - 17.00

PORADNA - JEN PRO OBJEDNANÉ ZDRAVOTNĚ SOCIÁLNÍ PORADENSTVÍ

Poradí Vám: p. Hana Vlhová

Úterý / 5. prosince / 16.00 nebo 18.00

MIKULÁŠSKÁ BESÍDKA



Středa / 6. prosince / 15.30 - 17.00



UKÁZKOVÁ LEKCE KURZU TAI ČI

Lektor kurzu: p. Brutvan

Tai či je cvičení, které zlepšuje cirkulaci životní
energie, koncentruje mysl a posiluje ducha. Tai či je
snadné a dostupné pro všechny, bez ohledu na věk,
pohlaví a fyzickou zdatnost.

Vstupné: Členové 40 Kč, Nečlenové 80 Kč.

16.00 - 17.00 ANGLIČTINA PRO ZAČÁTEČNÍKY

Lektor kurzu p. Lakomá.

Vstupné: Členové 45 Kč / Nečlenové 90 Kč

Čtvrtek / 7. prosince / 16.00 - 17.00



PŘEDNÁŠKA - „Historie objevů planet Sluneční soustavy“

Přednáší: Marek Kolasa, místopředseda Amatérské
prohlídky oblohy, sekce České astronomické
společnosti a externí zaměstnanec Planetária Ostrava

Vstupné: dobrovolné



15.00 ŠIPKY V LUČINĚ

startuje sportovní kroužek „Šipky“

Přijďte si zahrát :-)

Pátek / 8. prosince / 15.00 - 16.00



ZDRAV. PŘEDNÁŠKA - „Řeč těla jako alfa omega našeho zdraví“

Přednáší: p. Hana Vlhová

Vstupné: zdarma

16.00 - 17.00 KREATIVNÍ TVOŘENÍ

„Výroba vánočních ozdob“

Vstupné: Členové 40 Kč / Nečlenové 80 Kč

Pondělí / 11. prosince / 16.00 - 17.00



ZDRAVOTNÍ CVIČENÍ

„Posílení a protažení celého těla
- vhodné pro začátečníky“

Předcvičuje: Kateřina Küblová. Podložky s sebou.

Vstupné: Členové 40 Kč, Nečlenové 80 Kč

10.00 - 16.00

VÁNOČNÍ BAZÁREK

PRO MAMINKY V NOUZI

Za symbolický příspěvek na provoz spolku na místě
pořídíte zimní oblečení pro děti, hračky a vybavení

Vstupné: dobrovolné

Úterý / 12. prosince / 15.00

FILMOVÉ ODPOLEDNE

„Anděl Páně 2“, pohádka CZ

Pokračování úspěšného prvního dílu... Po řadě lidských i „božských“
zkoušek, naši hrdinové nakonec zjistí, že cesta k poznání vede především přes
sebe sama, přes objevení síly přátelství, lásky a schopnosti odpuštění.

Vstupné: zdarma



15.00 ŠIPKY V LUČINĚ

sportovní kroužek „Šipky“

Přijďte si zahrát :-)

08.30 - 16.30 KURZ ASISTENT PEDAGOGA
POUZE PRO PŘIHLÁŠENÉ

Středa / 13. prosince / 14.30 - 15.30



PŘEDNÁŠKA

HROZBA JMÉNEM CUKROVKA

„Skrytá hrozba, kterou neradno podcenit“

Přednáší: Zuzana Karkošková, vrchní sestra diabetologie

Vstupné: Členové dobrovolné / Nečlenové 80 Kč

16.00 - 17.00 ANGLIČTINA PRO ZAČÁTEČNÍKY

Lektor kurzu p. Lakomá.

Vstupné: Členové 45 Kč / Nečlenové 90 Kč

08.30 - 16.30 KURZ ASISTENT PEDAGOGA
POUZE PRO PŘIHLÁŠENÉ

Čtvrtek / 14. prosince / 15.00



ŠIPKY V LUČINĚ

sportovní kroužek „Šipky“

Přijďte si zahrát :-)

08.30 - 16.30 KURZ ASISTENT PEDAGOGA
POUZE PRO PŘIHLÁŠENÉ

Pátek / 15. prosince / 16.30 - 18.00



ODPOLEDNÍ POSEZENÍ

S VÁNOČNÍM PUNČEM

A ZDOBENÍM STROMEČKU

Přijďte si poprát hezké Vánoce, nazdobit stromeček
a zazpívat vánoční koledy.

Vstup: mistička cukroví na ochutnávku.



18.00 - 19.00 VÁNOČNÍ KONCERT SKUPINY DOMINIK A LUCIE



Pondělí / 18. prosince / 16.00 - 17.00



PŘEDNÁŠKA

„PROČ TLOUSTNEME?“

Najdi způsob, jak zredukovat nadbytečné kilogramy.

Přednáší: Marta Wilčková

Vstupné: Členové dobrovolné / Nečlenové 80 Kč

16.00 - 17.00

POČÍTAČOVÝ KURZ

základy práce s počítačem

Lektor: Marek Kolasa

Vstupné: Členové 45 Kč / Nečlenové 90 Kč

14.30 - 16.00

PRAKTICKÁ CVIČENÍ - pro rozvoj myšlení, paměti a koncentrace

Lektor: p. Hana Vlhová

Úterý / 19. prosince / 15.00

FILMOVÉ ODPOLEDNE - Vánoční

koncert „Hradišťan & Jiří Pavlica“

Promítání záznamu koncertu, vstupné: zdarma

Středa / 20. prosince / 15.00 - 17.00



PŘEDNÁŠKA - „Virová a bakteriální onemocnění se zaměřením na nejčastěji vyskytující se formy v ČR.“

Jak se bránit? Možnosti prevence, princip a význam
očkování. Prebiotika a probiotika - principy účinku
a význam užívání.

Přednáší: Mgr. Jaroslav Verlík, vstupné: dobrovolné

16.00 - 17.00 ANGLIČTINA PRO ZAČÁTEČNÍKY

Lektor kurzu p. Lakomá.

Vstupné: Členové 45 Kč / Nečlenové 90 Kč

Čtvrtek / 21. prosince / odjezd ve 12.30



NÁVŠTĚVA KOMUNITNÍHO CENTRA ARCHA OSTRAVA

Jste zváni na návštěvu Komunitního centra Archa
v Ostravě-Porubě, pouze pro členy, doprava vlastní.

Pátek / 22. prosince / 15.00

FILMOVÉ ODPOLEDNE / komedie

„Přijde letos Ježíšek?“ Česko / Slovensko / Mexiko
Vánoční čas umí přinášet podivuhodné příběhy, vtipné historky
i nostalgie. Přijde letos Ježíšek? je příběh dvou rodin, které se
rozhodly, že Vánoce jsou prostě od toho, aby se konaly dobré skutky,
přání se plnila za každou cenu, a aby na zázraky věřily nejen děti.

Vstupné: zdarma

Založení Centra Lučina iniciovala
a financovala společnost RESIDOMO, s.r.o.

RESIDOMO

P.F. 2018

Přejeme Vám krásné Vánoce, klidné prožití vánočních svátků, hlavně hodně zdraví...

a do nového roku 2018 pro Vás chystáme mnoho nového, např. DÁMSKÝ KLUB,

lekce Pilates, Tai či a masáže různých druhů. Staňte se členy

Centra Lučina a získáte výhodné vstupné na lekce, masáže,
přednášky, poradenství a další akce a aktivity Centra Lučina.

Vaše Centrum Lučina

