

**Středa / 3. ledna**

## VÍTÁME VÁS V NOVÉM ROCE A VYHLAŠUJEME SOUTĚŽ O NEJZAJÍMAVĚJŠÍ FOTOGRAFII NA TÉMA: „Lučina“

Pravidla soutěže najdete na [www.centrumlucina...Novinky](http://www.centrumlucina...Novinky)

 **Od 17. ledna MASÁŽE v našem centru.  
REZERVACE NUTNÁ na tel. č. 605 854 060  
POUZE NA OBJEDNÁVKU.**

**15.00 FILMOVÉ ODPOLEDNE**

### „Hora mezi námi“ USA / Drama

Alex (Kate Winslet) je fotoreportérka, která spěchá na vlastní svatbu. Má ji už za dva dny. Na letišti se setká s Benem (Idris Elba), lékařem spěchajícím na důležitou operaci. Zaskočí je nečekané potře, pravidelné lety jsou kvůli blížící se bouři zastaveny, seženou však letadlo... Ale jejich radost vyprchá v okamžiku, kdy pilot za letu dostane mrtvici a letadlo se zřítí na zem...  
Vstupné: zdarma

**Čtvrtek / 4. ledna / 15.30 - 17.00**

### **PŘEDNÁŠKA SOCIÁLNÍ SLUŽBY MĚSTA HAVÍŘOVA OBČANŮM MĚSTA**

#### „Seznámení s činnostmi příspěvkové organizace - nabídka 15 druhů činností“

Přijďte si poslechnout jaké možnosti se Vám nabízejí, nikdy nevíte kdy se dostanete do životní situace, s kterou budete potřebovat poradit a pomoci. Proveďte Vás: Ing. Milena Maroszová  
Vstupné: zdarma

**Pátek / 5. ledna / 15.00 - 17.00**

### **DĚTSKÝ KLUBÍK „Lučinka“ promítání pro nejmenší „Křečkovsko dobrodružství“ Maminko nemáš si s kým popovídat? Přijď mezi nás.** Vstupné: zdarma

**Pondělí / 8. ledna / 15.30 - 17.00**

### **TRÉNOVÁNÍ PAMĚTI „MOZKOVÝ JOGGING“**

Praktická cvičení pro rozvoj myšlení, paměti a koncentrace. Zábavnou formou si můžete vyzkoušet jak efektivně zpracovávat informace a posílit svou paměť.  
Lektor: p. Hana Vlhová. Vstupné: zdarma

**Úterý / 9. ledna / 15.00**

### **FILMOVÉ ODPOLEDNE Promítání dokumentárních filmů Téma: Ekologie. „Zemřít pro design“ USA**

Jaký dopad má na naše životy všude přítomná elektronika a chemikálie, které jsou při její výrobě potřeba? Za jakých podmínek byl vyroben váš mobilní telefon, notebook nebo i mikrovlnka? Snímek ZEMŘÍT PRO DESIGN rozkrývá problém globálních rozměrů.  
Vstupné: zdarma

**15.30 - 17.00 ŠIPKY V LUČINĚ**

### **sportovní kroužek „Šipky“** Vhodné pro všechny generace. Přijďte si zahrát :-)

**Středa / 10. ledna / 16.00 - 17.00**

### **ZDRAVOTNÍ 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: zdarma

**16.30 - 17.30 ANGLIČTINA PRO ZAČÁTEČNÍKY**

Lektor kurzu: Miroslav Staník  
AKCE: VSTUPNÉ ZDARMA

**Čtvrtek / 11. ledna / 8.30 - 16.30**

### **KURZ ASISTENTA PEDAGOGA POUZE PRO PŘIHLÁŠENÉ**

**15.00 - 18.00 KURZ PRÁCE**

#### S CHYTRÝM TELEFONEM

Cílem kurzu je, aby měli lidé pocit, že chytrý telefon je přítel, který jim zjednoduší a příjemně běžné činnosti, nabídne jim pomoc s organizováním času, zpestří sociální vazby a může jim nabídnout i zábavu. Cena kurzu: 300 Kč / Délka kurzu 3 hodiny.

 **NUTNÁ REZERVACE TEL. 605 854 060**

**Pátek / 12. ledna / 16.00 - 17.00 / 3 lekce**

### **KURZ SEBEOBDRY PRO ŽENY**

#### **„Nenechte si ubližovat !!!“ REZERVACE NUTNÁ**

Vyzkoušíte si sebeobranu, nejen na fyzické, ale i na mentální úrovni. Kurz zahrnuje 2 modelové situace - Jízda ve výtahu, v autobuse. Kurz probíhá pod záštitou klubu Krav Maga z Ostravy p. Výtisk. Vstupné: členové 120 Kč (3 lekce) / nečlenové 240 Kč (3 lekce)

**15.30 - 18.00 VÝTVARNÝ KURZ**

### **ENKAUSTIKA s L. Dvořáčkovou REZERVACE NUTNÁ**

Co nás čeká na výtvarném kurzu?

**12.1. - ENKAUSTIKA, 26.1. - VÝROBA ŠPERKŮ**

Enkaustika: budeme společně tvořit obrazy a pohlednice tavením vosku na křídový papír.  
Vstupné: cena 250 Kč/1 kurz. Oba kurzy 400 Kč.

**8.30 - 16.30**

### **KURZ ASISTENTA PEDAGOGA POUZE PRO PŘIHLÁŠENÉ**

**Pondělí / 15. ledna / 15.30 - 17.00**

### **ZDRAVOTNÍ PŘEDNÁŠKA „Myšlení neboli, myšlení léčí...“ Lektor: p. Hana Vlhová. Vstupné: zdarma.**

**16.00 - 17.00 POČÍTAČOVÝ KURZ**

Lektor: Marek Kolasa  
AKCE: VSTUPNÉ ZDARMA

**Úterý / 16. ledna / 15.00**

### **FILMOVÉ ODPOLEDNE „Návrh“ / komedie / USA**

Když vlivná knižní redaktorka Margaret (Sandra Bullock) čelí vidině deportace do své rodné Kanady, nedá bystré ženě přilís práce, aby si rychle vymyslela, že je ve skutečnosti zasnoubená se svým nic netušícím asistentem Andrewem (Ryan Reynolds), kterého celé roky ponižovala...  
Vstupné: zdarma

**15.30 - 17.00 ŠIPKY V LUČINĚ**

### **sportovní kroužek „Šipky“** Vhodné pro všechny generace. Přijďte si zahrát :-)

**Středa / 17. ledna / 9.00 - 10.00**

### **PILATES**

Je metoda protahovacích cviků, rovnoměrně zatěžujících svalstvo. Zvyšuje pružnost těla, sílu, zlepšuje zažívání, koordinaci pohybů a dýchání.  
Lektor kurzu: Bronislava Iwanuszková  
AKCE: VSTUPNÉ ZDARMA

**14.00 - 17.00 MASÁŽE -** p. Vladimír Kučera

Vstupné: individuální

**15.30 - 17.00 UKÁZKOVÁ LEKCE  
KURZU TAI ČI**

Tai či je cvičení, které zlepšuje cirkulaci životní energie, koncentruje mysl a posiluje ducha, je snadné a dostupné pro všechny, bez ohledu na věk, pohlaví a fyzickou zdatnost.  
Lektor kurzu: p. Brutvan  
AKCE: VSTUPNÉ ZDARMA

**Čtvrtek / 18. ledna / 16.00 - 17.00**

### **CYKLUS ZEMĚPISNÝCH PŘEDNÁŠEK POKRAČUJE !!! „Proč se země třese a sopky soptí?“**

Zemětřesení a sopečná činnost - síla zemských hlubin na vlastní kůži. Přednáší: p. Smilovský  
AKCE: VSTUPNÉ ZDARMA

**16.30 - 17.30 ANGLIČTINA PRO ZAČÁTEČNÍKY**

Lektor kurzu: Miroslav Staník  
AKCE: VSTUPNÉ ZDARMA

**Pátek / 19. ledna / 15.30 - 17.00**

### **DÁMSKÝ KLUB V LUČINĚ !!! „Zveme Vás na první setkání Dámského klubu.“ Čeká nás: „HANDLOVÁNÍ S HUMOREM“**

Hostem je ostravský herec Pavel Handl  
Vstupné: zdarma

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

**RESIDOMO**

**Pondělí / 22. ledna / 15.15 - 17.00**

### **VYSTOUPENÍ DĚTÍ ze ZUŠ VRCHLICKÉHO „Přijďte se podívat co umíme !!!“**

### **LEDNOVÁ „SETKÁVAČKA“ ČLENŮ KLUBU LUČINA**

Přijďte si s námi popovídat co nového jsme pro Vás připravili a co byste si přáli nového Vy.  
Vstupné: zdarma

**16.00 - 17.00 POČÍTAČOVÝ KURZ**

Lektor: Marek Kolasa  
AKCE: VSTUPNÉ ZDARMA

**Úterý / 23. ledna / 15.00**

### **FILMOVÉ ODPOLEDNE**

Téma: Ekologie, životní styl „Co se nenosí“ Estonsko  
Upcycling je čím dál rozšířenější metoda, která dokáže využít materiál z přebytečných výrobků k vytvoření produktu vyšší hodnoty. Svě kolekce podle tohoto principu vytváří i estonská módní návrhářka Reet Ausová.  
Vstupné: zdarma

**15.30 - 17.00 ŠIPKY V LUČINĚ**

### **sportovní kroužek „Šipky“** Vhodné pro všechny generace. Přijďte si zahrát :-)

**Středa / 24. ledna / PRO OSTATNÍ ZAVŘENO**

### **„ARCHA VERSUS LUČINA“ Hraješ šipky? Reprezentuj Lučinu a pojeď s námi na turnaj :-)** KC Archa Ostrava nás vyzvala na turnaj v šipkách.

**Čtvrtek / 25. ledna / 16.00 - 17.00**

### **VESELÝ KVÍZ Vědomostní soutěžní odpoledne Zábava k odpolednímu posezení s přáteli**

**16.30 - 17.30 ANGLIČTINA PRO ZAČÁTEČNÍKY**

Lektor kurzu: Miroslav Staník  
AKCE: VSTUPNÉ ZDARMA

**Pátek / 26. ledna / 15.30 - 18.00**

### **VÝTVARNÝ KURZ VÝROBA ŠPERKŮ s L. Dvořáčkovou REZERVACE NUTNÁ**

Kurz šperků: čeká nás tvorba šperků z keramiky v kombinaci kůže a kovových komponentů.

**Pondělí / 29. ledna / 16.00 - 17.00**

### **ZDRAVOTNÍ PŘEDNÁŠKA „Vysoký krevní tlak, cévní mozková příhoda, další nemoci oběhové soustavy“**

Příznaky, možnosti prevence, možnosti laické první pomoci, možnosti současné léčby, antihypertenziva - význam a užití.  
Přednáší: Mgr. Jaroslav Verlík. Vstupné: zdarma.

**16.00 - 17.00 POČÍTAČOVÝ KURZ**

Lektor: Marek Kolasa  
AKCE: VSTUPNÉ ZDARMA

**Úterý / 30. ledna / 15.00**

### **FILMOVÉ ODPOLEDNE „Já, Olga Hepnarová“ / CZ**

Film Já, Olga Hepnarová je příběhem mladé ženy, která v roce 1973 nasedla do nákladního auta a v centru Prahy zabila 8 lidí. Svůj čin považovala za akt pomsty společnosti, která jí podle ní celý život ubližovala.  
Vstupné: zdarma

**15.30 - 17.00 ŠIPKY V LUČINĚ**

### **sportovní kroužek „Šipky“** Vhodné pro všechny generace. Přijďte si zahrát :-)

**Středa / 31. ledna / 9.00 - 10.00**

### **PILATES**

Je metoda protahovacích cviků, rovnoměrně zatěžujících svalstvo. Zvyšuje pružnost těla, sílu, zlepšuje zažívání, koordinaci pohybů a dýchání.  
Lektor kurzu: Bronislava Iwanuszková  
AKCE: VSTUPNÉ ZDARMA

**14.00 - 17.00 MASÁŽE -** p. Vladimír Kučera

Vstupné: individuální

**15.30 - 17.00 LEKCE KURZU TAI ČI**

Tai či je cvičení, které zlepšuje cirkulaci životní energie, koncentruje mysl a posiluje ducha, je snadné a dostupné pro všechny, bez ohledu na věk, pohlaví a fyzickou zdatnost.  
Lektor kurzu: p. Brutvan  
AKCE: VSTUPNÉ ZDARMA

**VYBRANÉ LEDNOVÉ KURZY ZDARMA !!!**