

Program CENTRA LUČINA – ÚNOR 2018



Čtvrtek / 1. února / 8.30 - 16.30

KURZ ASISTENT PEDAGOGA

POUZE PRO PŘIHLÁŠENÉ

16.00 **PŘEDNÁŠKA**



“JAK JSEM SE STAL HOSPODÁŘEM”

Co pěstovat na balkoně? A jak se líhnou kuřátka? Jak vylisovat prvotřídní mošt? Jak se rodí koza? A vyplatí se vůbec dnes hospodařit?

Na to a mnohé další Vám odpoví přednáška

Jana Kondziolky, kluka z paneláku, který má dnes malé hospodářství nedaleko Havířova.

Vhodné pro rodiny s dětmi - ukázka živých zvířátek!

Součástí přednášky je také ochutnávka excelentní jeřabinové šťávy!

Vstupné: dobrovolné

17.00 - 18.00 **ANGLIČTINA PRO ZAČÁTEČNÍKY**

Lektor: Miroslav Staník

Vstupné: Členové 45 Kč/ Nečlenové 90 Kč

Pátek / 2. února / 15.30 - 17.00

Lučina dětem

VÝTVARNÁ DÍLNIČKA PRO DĚTI

“Hezké dílko vytvoříme a mamince domů přineseme”

Milé maminky, dopřejte si chvíli oddechu

a přiveďte děti lektorce Lence do výtvarné

dílničky, kde Vám vyrobí dekorativní dílko.

Vstupné: 30 Kč na výtvarný materiál

Pondělí / 5. února / 8.30 - 16.30

KURZ ASISTENT PEDAGOGA

POUZE PRO PŘIHLÁŠENÉ

16.00 - 17.00 **ZDRAVOTNÍ PŘEDNÁŠKA**



“Vysoký krevní tlak, cévní mozková příhoda, další nemoci oběhové soustavy”

Přednáší: Mgr. Jaroslav Verlík, VSTUP: ZDARMA.

Úterý / 6. února / 8.30 - 16.30

KURZ ASISTENT PEDAGOGA

POUZE PRO PŘIHLÁŠENÉ

od 14.30 **„ŠIPKY V LUČINĚ”**



Sportovní kroužek “Šipky”

Vhodné pro všechny generace. Přijďte si zahrát :-)

15.00 - 17.00 **FILMOVÉ ODPOLEDNE**

JAK UKRÁST NEVĚSTU / romantický / USA

Tom, si užívá života: je sexy, je úspěšný a ví, že se může kdykoliv spolehnout na Hannah, svou nejlepší kamarádku. Když Hannah odjede pracovat do Skotska, Tom si uvědomí, že je osamělý.

Rozhodne se, že ji, požádá o ruku - ale je ohromen zprávou, že se zasnoubila s bohatým Skotem. Hannah ho požádá, aby jí šel „za družičku“, ten souhlasí, ale jen proto, aby se mohl pokusit Hannah získat pro sebe a překazit svatbu, dokud není pozdě.

VSTUP: ZDARMA

Středa / 7. února / 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

Vstupné: Členové 40 Kč / Nečlenové 80 Kč

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



CENY INDIVIDUÁLNÍ.

POUZE NA OBJEDNÁVKY

<http://www.centrumpohoda.cz/>

Čtvrtek / 8. února / 15.30

PŘEDNÁŠKA - MĚSTSKÁ POLICIE

PREVENCE KRIMINALITY

Paní policistka Vám vysvětlí jak nejlépe se chovat při nečekaném setkání s agresorem - útočníkem.

VSTUPNÉ: ZDARMA

17.00 - 18.00 **ANGLIČTINA PRO ZAČÁTEČNÍKY**

Lektor: Miroslav Staník

Vstupné: Členové 45 Kč/ Nečlenové 90 Kč

Pátek / 9. února / 17.00 - 19.00



PŘED - VALENTÝNSKÁ PÁRTY

v Lučině

“Valentýn trochu jinak... Oslav svátek Valentýna po svém... a přijď mezi nás.”

Co Tě čeká?

- malý dáreček na přivítanou

- poradenství v líčení

- orientální i jiné vůně

- sladká odměna a výborná káva

VSTUPNÉ: ZDARMA



Pondělí / 12. února / 15.30 - 17.00



ZDRAVOTNÍ PŘEDNÁŠKA

“PREVENCE A LÉČBA NÁDORŮ”

Přednáší: p. Mgr. Hana Vlhová

VSTUP: ZDARMA.

16.00 - 18.00 **POČÍTAČOVÝ KURZ**

„ZÁKLADY PRÁCE NA PC,,

Lektor: Marek Kolasa

Vstupné: Členové 45 Kč/ Nečlenové 90 Kč

Úterý / 13. února / od 14.30



„ŠIPKY V LUČINĚ”

Sportovní kroužek “Šipky”

Vhodné pro všechny generace. Přijďte si zahrát :-)

15.00 - 17.00

FILMOVÉ ODPOLEDNE

NASLOUCHEJ SVĚMU SRDCI / romantický / USA

Danny je 24-letý mladík z New Yorku, který rád pomáhá druhým. Vedle práce číšníka má velký sen, chce prorazit na hudební scéně. Jeho stereotyp naruší hluchoněmá Ariana, do které se zamiluje...

VSTUP: ZDARMA

Středa / 14. února / 8.30 - 13.00

KURZ ASISTENT PEDAGOGA

POUZE PRO PŘIHLÁŠENÉ

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

Vstupné: Členové 40 Kč / Nečlenové 80 Kč

ODPOLEDNE ZAVŘENO

Čtvrtek / 15. února / 16.00 - 17.00



LETEM SVĚTEM...

“Bohové Sluneční soustavy”

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

VSTUPNÉ: 40 Kč

17.00 - 18.00 **ANGLIČTINA PRO ZAČÁTEČNÍKY**

Lektor: Miroslav Staník

Vstupné: Členové 45 Kč/ Nečlenové 90 Kč

Pátek / 16. února / 15.00 - 17.00

Dětský klubík



DĚTSKÝ KLUBÍK “Lučinka”

promítání pro nejmenší

„Máša a medvěd”

Maminko, nemáš si s kým

popovídat? Přijď mezi nás.

VSTUP: ZDARMA

Pondělí / 19. února

ZAVŘENO, Z DŮVODU STAVEBNÍCH

ÚPRAV V BUDOVĚ

Úterý / 20. února

ZAVŘENO, Z DŮVODU STAVEBNÍCH

ÚPRAV V BUDOVĚ

Středa / 21. února / 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

Vstupné: Členové 40 Kč / Nečlenové 80 Kč

EXKURZE DO PEKÁRNY SEMAG.

SRAZ V 10H NA VRÁTNICI SEMAG

V HAVÍŘOVĚ. EXKURZE SE USKUTEČNÍ

PŘI MINIMÁLNÍM POČTU 10 LIDÍ.

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



CENY INDIVIDUÁLNÍ.

POUZE NA OBJEDNÁVKY

<http://www.centrumpohoda.cz/>

Čtvrtek / 22. února / 16.30 - 17.30

ZDRAVOTNÍ PŘEDNÁŠKA „

“PRUŽNÉ KLOUBY ANEB JAK

NA BOLESTI KLOUBŮ A ZAD

„Jak ulevit od bolestí přírodní cestou

at' už při nemocech nebo po úrazu.

Přednáší: Iveta Kočí Pálková

VSTUP: ZDARMA

17.00 - 18.00 **ANGLIČTINA PRO ZAČÁTEČNÍKY**

Lektor: Miroslav Staník

Vstupné: Členové 45 Kč/ Nečlenové 90 Kč

Pátek / 23. února / 15.30 - 17.00

DÁMSKÝ KLUB V LUČINĚ !!!

Zveme Vás na setkání Dámského klubu.

Hostem je básnířka

a spisovatelka

Dagmar Čížová, která

nám představí svou knihu

“Podzimní sonáty”.

VSTUP: ZDARMA

Pondělí / 26. února / 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: Mgr. Hana Vlhová

VSTUP: ZDARMA

16.00 - 18.00 **POČÍTAČOVÝ KURZ**

„ZÁKLADY PRÁCE NA PC,,

Lektor: Marek Kolasa

Vstupné: Členové 45 Kč/ Nečlenové 90 Kč

Úterý / 27. února / od 14.30

„ŠIPKY V LUČINĚ”

Sportovní kroužek “Šipky”

Vhodné pro všechny generace. Přijďte si zahrát :-)

15.00 - 17.00 **FILMOVÉ ODPOLEDNE**

DRUHÁ ŠANCE / USA

Kay a Arnold jsou manželé již 31 let. Po tak dlouhé době není divu, že se z jejich vztahu vytratila ona pověstná jiskra...

VSTUP: ZDARMA

Středa / 28. února / 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

Vstupné: Členové 40 Kč / Nečlenové 80 Kč

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



CENY INDIVIDUÁLNÍ.

POUZE NA OBJEDNÁVKY

<http://www.centrumpohoda.cz/>

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

RESIDOMO