

## PONDĚLÍ 1.10.

**14:00-15:00**

### ZÁKLADY ČI KUNG

Přijďte si procvičit a zharmonizovat tělo, mysl a dech. Toto cvičení naučí využívat vnitřní léčebné síly  
Lektorka: Mgr. Hana Vlhová

**15:00 - 17:00**

### POČÍTAČOVÝ KURZ

Účastníci si osvojí základní funkce a ovládání počítače. V pokročilých pak práci s multimédií a soubory.  
Lektor: Marek Kolasa

## ÚTERÝ 2.10.

**14:00 - 17:00**

### INTERNETOVÁ KAVÁRNA

Zájemci mají možnost využít plně vybavenou počítačovou učebnu v příjemném prostředí s dobrou kávou.

**15:00 - 17:00**

### CVIČENÍ PRO TĚLO, MYSL I DUŠI

Tato lekce je zaměřena na uzemnění a afrotanec.  
Lektorka: Petra Kotschi.

## STŘEDA 3.10.

**14:00-17:00**

### MASÁŽE

Příjemné masáže různých druhů s profi masérem Vladimírem Kučerou.

**14:00-17:00**

### INTERNETOVÁ KAVÁRNA

Zájemci mají možnost využít plně vybavenou počítačovou učebnu v příjemném prostředí s dobrou kávou.

**Od 16:00**

### BENEFIČNÍ KONCERT „PRO VERČU“

Organizuje spol. ADRA, SANTÉ ve spolupráci s městem Havířov a spol. Residomo. Hraje a zpívá skupina „Souznění“, na hudební nástroje doprovázejí dobrovolníci Bohdana, Libuše a Honza. Pomozte vytvořit příjemnou atmosféru a pomoci mladé dívce s nelehkým osudem.

## ČTVRTEK 4.10.

**14:00-17:00**

### INTERNETOVÁ KAVÁRNA

Zájemci mají možnost využít plně vybavenou počítačovou učebnu v příjemném prostředí s dobrou kávou.

**17:00-18:30**

### KURZ ANGLIČTINY

Komunikace formou her a improvizčních technik. Žádné zápisky, pouze čistá komunikace. Cvičíme si reálné situace, učíme se reagovat, a hlavně odbourat ostych a trému z komunikace v angličtině.

## PÁTEK 5.10.

1. Představení v 10:00 hod.
2. Představení v 16:00 hod.

### „ROBINSON CRUSOE“

Divadelní představení je určeno všem velkým malým, kteří jsou připraveni bojovat po boku Robinsona s bouří, domorodci, hladem a samotou.  
Vstup zdarma.

## PONDĚLÍ 8.10.

**CELODENNĚ**

### SÁL PRO POHYBOVÉ AKTIVITY

Slouží jako zázemí sportovního klubu H10.

**14:00-15:00**

### ZÁKLADY ČI KUNG

Přijďte si procvičit a zharmonizovat tělo, mysl a dech. Toto cvičení naučí využívat vnitřní léčebné síly.  
Lektor: Mgr. Hana Vlhová

**15:00 - 17:00**

### POČÍTAČOVÝ KURZ

Účastníci si osvojí základní funkce a ovládání počítače. V pokročilých pak práci s multimédií a soubory.  
Lektor: Marek Kolasa

## ÚTERÝ 9.10.

**CELODENNĚ**

### SÁL PRO POHYBOVÉ AKTIVITY

Slouží jako zázemí sportovního klubu H10.

**08:30-16:30**

### KURZ ASISTENTA PEDAGOGA

**14:00-17:00**

### INTERNETOVÁ KAVÁRNA

Zájemci mají možnost využít plně vybavenou počítačovou učebnu v příjemném prostředí s dobrou kávou.

**16:00 - 18:00**

### CVIČENÍ PRO TĚLO, MYSL I DUŠI

Tato lekce je zaměřena na důvěru a pohyb.  
Lektorka: Petra Kotschi.

## STŘEDA 10.10.

**CELODENNĚ**

### SÁL PRO POHYBOVÉ AKTIVITY

Slouží jako zázemí sportovního klubu H10.

**08:30-16:30**

### KURZ ASISTENTA PEDAGOGA

**14:00-17:00**

### INTERNETOVÁ KAVÁRNA

Zájemci mají možnost využít plně vybavenou počítačovou učebnu v příjemném prostředí s dobrou kávou.

**16:00-17:00**

### KVÍZOVÉ ODPOLEDNE S HANKOU

Napomáhá zachovat si maximální myšlenkovou kondici, orientaci a smyslové funkce. Slouží jako prevence demence či Alzheimerovy choroby.  
Lektor: Mgr. Hana Vlhová

**14:00-17:00**

### MASÁŽE

Příjemné masáže různých druhů s profi masérem Vladimírem Kučerou.

## ČTVRTEK 11.10.

**CELODENNĚ**

### SÁL PRO POHYBOVÉ AKTIVITY

Slouží jako zázemí sportovního klubu H10.

**14:00-17:00**

### INTERNETOVÁ KAVÁRNA

Zájemci mají možnost využít plně vybavenou počítačovou učebnu v příjemném prostředí s dobrou kávou.

**16:00-17:00**

### POVÍDÁNÍ Z VOŇAVÉHO KRÁMKU

Beseda s majiteli bylinkářství „U chytré horákyne“ Pokračování v besedách s majiteli bylinkářství „U chytré horákyne“ Vstupte správně do podzimu, ať nemáte kašel a rýmu- praktické rady jak zůstat fit.  
Lektoři: Gabka a Martin Hradzští

**17:00-18:30**

### KURZ ANGLIČTINY

Komunikace formou her a improvizčních technik. Žádné zápisky, pouze čistá komunikace. Cvičíme si reálné situace, učíme se reagovat, a hlavně odbourat ostych a trému z komunikace v angličtině.

## PÁTEK 12.10.

**CELODENNĚ**

### SÁL PRO POHYBOVÉ AKTIVITY

Slouží jako zázemí sportovního klubu H10.

**08:30-16:30**

### KURZ ASISTENTA PEDAGOGA

## SOBOTA 13.10.

**CELODENNĚ**

### SÁL PRO POHYBOVÉ AKTIVITY

Slouží jako zázemí sportovního klubu H10.

**08:30-16:30**

### KURZ ASISTENTA PEDAGOGA

## NEDĚLE 14.10.

**CELODENNĚ**

### SÁL RO POHYBOVÉ AKTIVITY

Slouží jako zázemí sportovního klubu H10.

**08:30-16:30**

### KURZ ASISTENTA PEDAGOGA

## PONDĚLÍ 15.10.

**14:00-15:00**

### ZÁKLADY ČI KUNG

Přijďte si procvičit a zharmonizovat tělo, mysl a dech. Toto cvičení naučí využívat vnitřní léčebné síly.  
Lektor: Mgr. Hana Vlhová

**15:00 - 17:00**

### POČÍTAČOVÝ KURZ

Účastníci si osvojí základní funkce a ovládání počítače. V pokročilých pak práci s multimédií a soubory.  
Lektor: Marek Kolasa

## ÚTERÝ 16.10.

**14:00-17:00**

### INTERNETOVÁ KAVÁRNA

Zájemci mají možnost využít plně vybavenou počítačovou učebnu v příjemném prostředí s dobrou kávou.

**15:00-17:00**

### CVIČENÍ PRO TĚLO, MYSL I DUŠI

Tato lekce je zaměřena na hněv a odpuštění.  
Lektorka: Petra Kotschi

**17:00-19:00**

### GDPR – NOVINKY V OCHRANĚ OSOBNÍCH ÚDAJŮ

Představuje nový právní rámec ochrany osobních údajů v evropském prostoru s cílem hájit co nejvíce práva občanů EU proti neoprávněnému zacházení s jejich daty včetně osobních údajů. GDPR se týká všech firem a institucí, ale i jednotlivců a online služeb, které zpracovávají data uživatelů. Proto je přednáška určena všem, kteří s daty svých klientů pracují, archivují apod.  
Vstup zdarma.

## STŘEDA 17.10.

**10:00-18:00**

### INTERNETOVÁ KAVÁRNA

zájemci mají možnost využít plně vybavenou počítačovou učebnu v příjemném prostředí s dobrou kávou.

**10:00-11:00**

### SM CVIČENÍ S BROŇKOU

Cvičení je vhodné pro lidi s bolestmi zad, jako prevence poruch páteře, prevence a léčba poruch velkých kloubů.  
Lektor: Broňka Ivanušková

**14:00-17:00**

**MASÁŽE**

Příjemné masáže různých druhů s profi masérem Vladimírem Kučerou.

**16:00-17:00**

**SKRYTÉ SÍLY NAŠEHO TĚLA**

Praktické rady o tom, jak nespolehat na pomoc druhých, ale využít vlastní potenciál.

Přednáší: Mgr. Hana Vlhová

**17:30-18:30**

**PILATEST S BROŇKOU**

Pilates zpevňuje zádové, břišní a hýžďové svalstvo, rozvíjí sílu, ohebnost, rovnováhu, koordinaci a dýchání.

Lektor: Broňka Ivanušková

**18:30-19:30**

**ČI KUNG PRO KAŽDÉHO**

Přijďte se zklidnit, odbourat stres, naučit se vnímat svůj dech, svou vnitřní sílu.

Lektor: Marie Hanková

**ČTVRTEK 18.10.**

**08:30-11:15**

**PRVNÍ POMOC S KLAUNEM**

Dětem bude hravou formou předváděna technika první pomoci. Sami si budou moci vše vyzkoušet. Technika první pomoci bude prezentována i dospělým, a to v odpoledních hodinách stanoveného dne. Dospělí si budou moci vyzkoušet i práci s defibrilátorem, dnes již běžně dostupným v supermarketech či na sportovních stadiónech. Lektoři jsou profesionální záchranáři RZP z BKB. s.r.o.

**14:00-17:00**

**INTERNETOVÁ KAVÁRNA**

Zájemci mají možnost využít plně vybavenou počítačovou učebnu v příjemném prostředí s dobrou kávou.

**15:00-17:00**

**PRVNÍ POMOC V PRAXI**

Záchranáři poukazují na nejčastější chyby při poskytování první pomoci, představují novinky včetně zacházení s defibrilátorem, který je dnes k dispozici všude tam, kde je větší koncentrace lidí (supermarkety, sportoviště, kulturní akce aj.)

**17:00-18:00**

**PŘEDNÁŠKA „NEJKRÁSNEJŠÍ SOUVHĚZDÍ“**

Pokračování série přednášek astronoma a externího zaměstnance planetária Ostrava Marka Kolasy. Každá přednáška je doplněna obrázky, popř. videozáznamem s danou tematikou.

**17:00-18:30**

**KURZ ANGLIČTINY**

Komunikace formou her a improvizací technik. Žádné zápisky, pouze čistá komunikace. Cvičíme si reálné situace, učíme se reagovat, a hlavně odbourat ostych a trému z komunikace v angličtině.

**PONDĚLÍ 22.10.**

**14:00-15:00**

**ZÁKLADY ČI KUNG**

Přijďte si procvičit a zharmonizovat tělo, mysl a dech. Toto cvičení naučí využívat vnitřní léčebné síly.

Lektorka: Mgr. Hana Vlhová

**15:00 - 17:00**

**POČÍTAČOVÝ KURZ**

Účastníci si osvojí základní funkce a ovládání počítače. V pokročilých pak práci s multimédií a soubory.

Lektor: Marek Kolasa

**ÚTERÝ 23.10.**

**14:00 – 19:00**

**AKCE KE 100. VÝROČÍ VZNIKU ČR**

Zavzpomínáme nejen na nelehké chvíle, ale také na tehdejší folklor, módu, vaření, recepty apod. Ke shlédnutí bude výstava o vývoji ošetřovatelství od dob krymské války do dnešní „moderní“ doby. Účast přislíbila kronikářka města Havířov paní Hanka Dvořáková, pěvecký sbor Šárka a další.

**STŘEDA 24.10.**

**08:30-16:30**

**KURZ ASISTENTA PEDAGOGA**

**10:00-11:00**

**SM CVIČENÍ S BROŇKOU**

Cvičení je vhodné pro lidi s bolestmi zad, jako prevence poruch páteře, prevence a léčba poruch velkých kloubů.

Lektor: Broňka Ivanušková

**10:00-18:00**

**INTERNETOVÁ KAVÁRNA**

Zájemci mají možnost využít plně vybavenou počítačovou učebnu v příjemném prostředí s dobrou kávou.

**14:00-17:00**

**MASÁŽE**

Příjemné masáže různých druhů s profi masérem Vladimírem Kučerou.

**17:30-18:30**

**PILATEST S BROŇKOU**

Pilates zpevňuje zádové, břišní a hýžďové svalstvo, rozvíjí sílu, ohebnost, rovnováhu, koordinaci a dýchání.

Lektor: Broňka Ivanušková

**18:30-19:30**

**ČI KUNG PRO KAŽDÉHO**

Přijďte se zklidnit, odbourat stres, naučit se vnímat svůj dech, svou vnitřní sílu.

Lektor: Marie Hanková

**ČTVRTEK 25.10.**

**08:30-16:30**

**KURZ ASISTENTA PEDAGOGA**

**14:00-17:00**

**INTERNETOVÁ KAVÁRNA**

Zájemci mají možnost využít plně vybavenou počítačovou učebnu v příjemném prostředí s dobrou kávou.

**16:00-17:00**

**JAK ROZPOZNAT MANIPULÁTORA**

Beseda o tom, jak vzdorovat manipulaci, jak včas odhalit manipulativní techniky. Vyhnout se manipulátorovi je takřka nemožné, ale vzdorovat mu se dá naučit.

Lektor: Bc. Barbora Kahánková

**17:00-18:30**

**KURZ ANGLIČTINY**

Komunikace formou her a improvizací technik. Žádné zápisky, pouze čistá komunikace. Cvičíme si reálné situace, učíme se reagovat, a hlavně odbourat ostych a trému z komunikace v angličtině.

**18:00-19:40**

**PODNIKATELSKÁ AKADEMIE**

Cyklus pěti seminářů bude bezplatně otevřen všem, kteří chtějí získat nové odborné i praktické znalosti a restartovat tak svůj byznys. Po absolvování akademie a splnění všech podmínek mohou účastníci zažádat Nadační fond RESIDOMO o příspěvek až sto tisíc korun na rozvoj podnikání. Více na: <http://www.nfresidomo.cz>

**PÁTEK 26.10.**

**08:30-16:30**

**KURZ ASISTENTA PEDAGOGA**

**SOBOTA 27.10.**

**08:30-16:30**

**KURZ ASISTENTA PEDAGOGA**

**NEDĚLE 28.10.**

**08:30-16:30**

**KURZ ASISTENTA PEDAGOGA**

**PONDĚLÍ 29.10.**

**14:00-15:00**

**ZÁKLADY ČI KUNG**

Přijďte si procvičit a zharmonizovat tělo, mysl a dech. Toto cvičení naučí využívat vnitřní léčebné síly.

Lektor: Mgr. Hana Vlhová

**15:00 - 17:00**

**POČÍTAČOVÝ KURZ**

Účastníci si osvojí základní funkce a ovládání počítače. V pokročilých pak práci s multimédií a soubory.

Lektor: Marek Kolasa

**ÚTERÝ 30.10.**

**08:30-11:15**

**POVÍDÁNÍ SESTRY FILOMÉNY**

Povídání autorky knihy pro děti – sestry Filomény, kdy autorka povahové vlastnosti lidí vhodně demonstruje na zvířátkách, při čemž děti motivuje k vnímání okolí a pomocí potřebným.

**14:00-17:00**

**INTERNETOVÁ KAVÁRNA**

Zájemci mají možnost využít plně vybavenou počítačovou učebnu v příjemném prostředí s dobrou kávou.

**15:00-17:00**

**DUCHOVNÍ HODNOTY ŽIVOTA**

Beseda se sestrou Filoménou, která velmi poutavou formou vypráví příběhy z praxe, kdy navštěvuje odsouzené, tyrané, nemocné a umírající lidi, kterým se snaží ukázat cestu.

**15:00 - 17:00**

**CVIČENÍ PRO TĚLO, MYSL I DUŠI**

Tato lekce je zaměřena na oblasti žaludku.

Lektorka: Petra Kotschi

**17:00-19:00**

**SETKÁNÍ S POZŮSTLÝMI**

Přátelské setkání a posezení všech, kteří v nedávné době ztratili své blízké a v těchto nelehkých chvílích využili pomoc mobilního hospice. Přijít mohou samozřejmě i ti, kteří o své těžce nemocné a umírající pečují a pomoc hospice zvažují. Společně s odborníky hospicové péče a především s lidmi se srdíčkem na dlaní mohou vyjádřit své pocity, potřeby, dotazy, připomínky a náměty.

**STŘEDA 31.10.**

**08:30-16:30**

**KURZ ASISTENTA PEDAGOGA**

**10:00-11:00**

**SM CVIČENÍ S BROŇKOU**

Cvičení je vhodné pro lidi s bolestmi zad, jako prevence poruch páteře, prevence a léčba poruch velkých kloubů.

Lektor: Broňka Ivanušková

**14:00-17:00**

**MASÁŽE**

Příjemné masáže různých druhů s profi masérem Vladimírem Kučerou.

**14:00-18:00**

**INTERNETOVÁ KAVÁRNA**

Zájemci mají možnost využít plně vybavenou počítačovou učebnu v příjemném prostředí s dobrou kávou.

**16:00-17:00**

**„KVÍZOVÉ ODPOLEDNE S HANKOU**

Napomáhá zachovat si maximální myšlenkovou kondici, orientaci a smyslové funkce. Slouží jako prevence demence či Alzheimerovy choroby.

Lektor: Mgr. Hana Vlhová

**17:30-18:30**

**PILATEST S BROŇKOU**

Pilates zpevňuje zádové, břišní a hýžďové svalstvo, rozvíjí sílu, ohebnost, rovnováhu, koordinaci a dýchání.

Lektor: Broňka Ivanušková

**18:30-19:30**

**ČI KUNG PRO KAŽDÉHO**

Přijďte se zklidnit, odbourat stres, naučit se vnímat svůj dech, svou vnitřní sílu.

Lektor: Marie Hanková

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

**RESIDOMO**