

# PROGRAM MEZIGENERAČNÍHO CENTRA LUČINA LISTOPAD 2018

Každý měsíc pro vás připravujeme atraktivní program z  
oblasti zdraví, vzdělávání, volného času.

OTEVŘENO Po – Čt : od 14:00 do 17:00 hod  
Pátek : ZAVŘENO

ČTVRTEK

1.11.

8:30-16:30

## KURZ ASISTENTA PEDAGOGA

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. Bližší informace na recepci Centra Lučina, nebo na <http://www.improacademy.cz/>

18:00-19:40

### AKADEMIE RE I START

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

PÁTEK

2.11.

8:30-16:30

## KURZ ASISTENTA PEDAGOGA

16:00-18:00

### PŘEDNÁŠKA "VÝZNAM ENERGETICKÝCH CVIČENÍ V KAŽDODENNÍM ŽIVOTĚ"

Netradiční forma těchto cvičení, vycházející z dávných tradic východní medicíny, probouzí pohybovou paměť těla, protahuje meridiány, aktivuje čakry a uvolňuje energetické bloky. Tím stimuluje přirozený tok energie v těle, posiluje hlubší vnímání vlastního těla i spojení fyzických a mentálních procesů.

Přednáší: Marie Hanková-mistr čchi kung

PONDĚLÍ

5.11.

14:00-15:00

### ZÁKLADY ČI KUNG

Přijďte si procvičit a zharmonizovat tělo, mysl a dech. Toto cvičení naučí využívat vnitřní léčebné síly. Cvičení doplňujeme praktickými zkušenostmi a situacemi, kdy toto cvičení zaznamenalo klíčový význam v léčbě.

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

6.11.

15:00 - 17:00

### CVIČENÍ PRO TĚLO, MYSL I DUŠI

Aktivita, které postupně učí a vedou k pozvolné změně způsobu stravování, naladění pravidelného cvičení, regenerace a relaxace, ale zejména správného způsobu myšlení.

Lektorka: Petra Kotschi.

17:00 - 18:00

### PŘEDNÁŠKA "ŽIVOT NEMŮŽE BÝT NAPRAVEN, MŮŽE BÝT JEDINĚ PŘEMĚNĚN"

Přednáška, navazující na cvičení „pro tělo, mysl i duši“ Lektorka Mgr. Kočí představí formu a průběh jednotlivých lekcí s cílem vysvětlit podstatu daných aktivit.

Přednáší: Petra Kotschi.

17:00 - 18:15

### NOVINKA - HATHA JÓGA

Cvičení jógy zaměřené na zjemnění myšlenek, plynulost dechu s pohybem a protažení celého těla. Práce s dechem, pozicemi těla, relaxace a pokusíme se ponořit do meditace.

Lektorka: Káta Trvajová

17:00-19:00

### NOVINKA- POČÍTAČOVÝ KURZ

Určen pro pokročilé uživatele PC – tvorba tabulek a grafů, import dat, MS Excel, techniky formátování apod. Přihlásit se lze přímo na recepci Centra Lučina, případně na čísle 606 058 571.

Lektor: Rudolf Svátek

STŘEDA

7.11.

14:00-17:00

### MASÁŽE

Příjemné masáže různých druhů, přiměřených cen a vysoké kvality. Objednat lze na recepci Centra Lučina. Ceník masáží tamtéž, případně na stránkách [www.centrumlucina.cz](http://www.centrumlucina.cz)

18:30-19:30

### ČI KUNG PRO KAŽDÉHO

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

Lektor: Marie Hanková - mistr čchi kung

ČTVRTEK

8.11.

8:30-12:30

## KURZ ASISTENTA PEDAGOGA

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. Bližší informace na recepci Centra Lučina, nebo na <http://www.improacademy.cz/>

18:00-19:40

### AKADEMIE RE I START

Cyklus pěti seminářů otevřen všem, kteří se přihlásili, protože chtějí získat nové odborné i praktické znalosti a restartovat tak svůj byznys. Po absolvování akademie a splnění všech podmínek mohou účastníci požádat Nadační fond RESIDOMO o příspěvek až sto tisíc korun na rozvoj podnikání.

Více na: <http://www.nfresidomo.cz>

PONDĚLÍ

12.11.

14:00-15:00

### ZÁKLADY ČI KUNG

Přijďte si procvičit a zharmonizovat tělo, mysl a dech. Toto cvičení naučí využívat vnitřní léčebné síly. Cvičení doplňujeme praktickými zkušenostmi a situacemi, kdy toto cvičení zaznamenalo klíčový význam v léčbě.

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

16:00-17:30

### PŘEDNÁŠKA "KRANIOSAKRÁLNÍ TERAPIE"

Co to je a v čem nám může pomoci.

Představení metody, díky které můžeme získat zpět přirozenost, intuici, rovnováhu a klid. Chcete-li se dovědět více či vidět názornou ukázkou této metody, přijďte a zažijte si to. Jste srdečně zváni.

Přednáší: Mgr. Hana Vlhová

ÚTERÝ

13.11.

12:30-17:00

## KURZ ASISTENTA PEDAGOGA

14:00 - 17:00

### BOWLING V RESTAURACI „STŘELA“

Vyrazte s námi na přátelské utkání v bowlingu. Po skončení se přesuneme do Centra Lučina, kde při dobré kávě a něčem na zub, proběhne slavnostní předání cen. Vstup jen pro členy Klubu Lučina

15:00-17:00

### CVIČENÍ PRO TĚLO, MYSL I DUŠI

Aktivita, které postupně učí a vedou k pozvolné změně způsobu stravování, naladění pravidelného cvičení, regenerace a relaxace, ale zejména správného způsobu myšlení.

Lektorka: Petra Kotschi.

17:00-18:15

### HATHA JÓGA

Cvičení jógy zaměřené na zjemnění myšlenek, plynulost dechu s pohybem a protažení celého těla. Práce s dechem, pozicemi těla, relaxace a pokusíme se ponořit do meditace.

Lektorka: Káta Trvajová

17:00-19:00

### POČÍTAČOVÝ KURZ

Určen pro pokročilé uživatele PC – tvorba tabulek a grafů, import dat, MS Excel,

techniky formátování apod. Přihlásit se lze přímo na recepci Centra Lučina, případně na čísle 606 058 571.

Lektor: Rudolf Svátek

**STŘEDA 14.11.**

**14:00-17:00**

### MASÁŽE

Příjemné masáže různých druhů, přiměřených cen a vysoké kvality. Objednávat lze na recepci Centra Lučina. Ceník masáží tamtéž, případně na stránkách [www.centrumlucina.cz](http://www.centrumlucina.cz)  
Masér: Vladimír Kučera

**17:00-18:00**

### PŘEDNÁŠKA "CHCEME MÍT PLETĚ KRÁSNOU, HEBKOU I ZDRAVOU? TAK SE NAUČME O NI SKUTEČNĚ DOBŘE PEČOVAT"

Beseda o pleti a jejím ošetřování pro všechny věkové kategorie.

Přednáší: Renata Sedláčková-odborná učitelka v oboru kosmetiky

**18:30-19:30**

### ČI KUNG PRO KAŽDÉHO

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

Lektor: Marie Hanková- mistr čchi kung

**ČTVRTEK 25.11.**

**17:00-18:00**

### PŘEDNÁŠKA "BYLINKY, KTERÉ ROZPROUDÍ LYMFU – MÍZU NAŠEHO TĚLA"

Beseda s majiteli bylinkářství „U chytré horákyne“. Přijďte si přivonět, ochutnat a uvědomit si, že příroda ze své lékárny nabízí širokou paletu barev, chutí a vůní. Je připravena pomoci i Vám. Pokud máte potíže s otoky, únavou, máte pocit těžkých nohou či Vám schází energie, určitě přijďte!

Přednáší: Gabka a Martin Hradzští

**17:00-18:30**

### KURZ ANGLIČTINY

Komunikace formou her a improvizáčních technik. Žádné zápisky, pouze čistá komunikace. Cvičíme si reálné situace, učíme se reagovat, a hlavně odbourat ostych a trému z komunikace v angličtině. Bližší informace na recepci Centra Lučina, nebo na <http://www.improacademy.cz/>

**18:00-19:40**

### AKADEMIE RE I START

Cyklus pěti seminářů otevřen všem, kteří se přihlásili, protože chtějí získat nové odborné i praktické znalosti a restartovat tak svůj byznys. Po absolvování akademie a splnění všech podmínek mohou účastníci požádat Nadační fond RESIDOMO o příspěvek až sto tisíc korun na rozvoj podnikání.

Více na: <http://www.nfresidomo.cz>

**PÁTEK 16.11.**

**8:30-16:30**

### KURZ ASISTENTA PEDAGOGA

**PONDĚLÍ 19.11.**

**8:30 – 11:15**

### POHÁDKY SESTRY FILOMÉNY

Program pro MŠ a rodiče s dětmi předškolního věku.

Autorka pohádek – sestra Filoména, velmi poutavou formou dětem představuje povahové vlastnosti lidí, které demonstruje na zvířátkách, při čemž děti motivuje k vnímání okolí a pomoci potřebným.

Přednáší: sestra Filoména z kongregace milosrdných sester III. Řádu sv. Františka v Opavě

**14:00 - 15:00**

### ZÁKLADY ČI KUNG

Přijďte si procvičit a zharmonizovat tělo, mysl a dech. Toto cvičení naučí využívat vnitřní léčebné síly. Cvičení doplňujeme praktickými zkušenostmi a situacemi, kdy toto cvičení zaznamenalo klíčový význam v léčbě.

Lektor: Mgr. Hana Vlhová

**15:00 - 17:00**

### PŘEDNÁŠKA "JAK SI UŽÍT KOUZLO ADVENTNÍHO ČASU"

Pokračují besedy se sestrou Filoménu, která velmi poutavou formou vypráví příběhy z praxe, kdy navštěvuje odsouzené, týrané, nemocné a umírající lidi, kterým se snaží ukázat cestu. V tomto předvánočním čase navíc lidem přináší možnost zastavit se, odpočinout a načerpat potřebnou energii.

Přednáší: sestra Filoména z Kongregace Milosrdných Sester III. Řádu sv. Františka v Opavě

**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 20.11.**

**15:00 – 17:00**

### CVIČENÍ PRO TĚLO, MYSL I DUŠI

Aktivita, které postupně učí a vedou k pozvolné změně způsobu stravování, naladění pravidelného cvičení, regenerace a relaxace, ale zejména správného způsobu myšlení.

Lektorka: Petra Kotschí.

**17:00-18:00**

### PŘEDNÁŠKA „JSOU PLANETKY OHROŽENÍM PRO ZEMI?“

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

Přednáší: Marek Kolasa

**17:00-18:15**

### HATHA JÓGA

Cvičení jógy zaměřené na zjemnění myšlenek, plynulost dechu s pohybem a protažení celého těla. Práce s dechem, pozicemi těla, relaxace a pokusíme se ponořit do meditace.

Lektor: Káta Trvajová

**17:00-19:00**

### POČÍTAČOVÝ KURZ

Určen pro pokročilé uživatele PC – tvorba tabulek a grafů, import dat, MS EXCEL, techniky formátování apod. Přihlásit se lze přímo na recepci centra lučina, případně na čísle 606 058 571.

Lektor: Rudolf Svátek

**STŘEDA 21.11.**

**14:00-17:00**

### MASÁŽE

Příjemné masáže různých druhů, přiměřených cen a vysoké kvality. Objednávat lze na recepci Centra Lučina. Ceník masáží tamtéž, případně na stránkách [www.centrumlucina.cz](http://www.centrumlucina.cz)  
Masér: Vladimír Kučera

**18:30-19:30**

### ČI KUNG PRO KAŽDÉHO

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

Lektor: Marie Hanková- mistr čchi kung

**ČTVRTEK 22.11.**

**17:00-18:30**

### KURZ ANGLIČTINY

Komunikace formou her a improvizáčních technik. Žádné zápisky, pouze čistá komunikace. Cvičíme si reálné situace, učíme se reagovat, a hlavně odbourat ostych a trému z komunikace v angličtině. Bližší informace na recepci Centra Lučina, nebo na <http://www.improacademy.cz/>

**18:00-19:40**

### AKADEMIE RE I START

Cyklus pěti seminářů otevřen všem, kteří se přihlásili, protože chtějí získat nové odborné i praktické znalosti a restartovat tak svůj byznys. Po absolvování akademie a splnění všech podmínek mohou účastníci požádat Nadační fond RESIDOMO o příspěvek až sto tisíc korun na rozvoj podnikání.

Více na: <http://www.nfresidomo.cz>

**PÁTEK 23.11.**

### CENTRUM LUČINA SLOUŽÍ, JAKO ZÁZEMÍ PRO POŘÁDÁNÍ AKCE „ŽIVÁ HLAVNÍ“

**SOBOTA 24.11.**

**8:30-16:30**

### KURZ ASISTENTA PEDAGOGA

**NEDĚLE 25.11.**

**8:30-16:30**

### KURZ ASISTENTA PEDAGOGA

**PONDĚLÍ 26.11.**

**14:00-15:00**

### ZÁKLADY ČI KUNG

Přijďte si procvičit a zharmonizovat tělo, mysl a dech. Toto cvičení naučí využívat vnitřní léčebné síly. Cvičení doplňujeme praktickými zkušenostmi a situacemi, kdy toto cvičení zaznamenalo klíčový význam v léčbě.

Lektor: Mgr. Hana Vlhová

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

**RESIDOMO**

**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**

**27.11.**

**15:00 - 17:00**

### **CVIČENÍ PRO TĚLO, MYSL I DUŠI**

Aktivity, které postupně učí a vedou k pozvolné změně způsobu stravování, naladění pravidelného cvičení, regenerace a relaxace, ale zejména správného způsobu myšlení.

Lektorka: Petra Kotschi.

**17:00-18:00**

### **PŘEDNÁŠKA „ŘEČ TĚLA ANEB JAK ROZVINOUT SVÉ VNÍMÁNÍ“**

Řeč Vašeho těla je součástí vaší osobnosti, o které většinou vůbec nepřemýšlíte. Co kdyby jste to změnil/a? Zkusíte to? Tak přijďte a my Vám poradíme jak na to.

Přednáší: Bc. Barbora Kahánková

**17:00-18:15**

### **HATHA JÓGA**

Cvičení jógy zaměřené na zjemnění myšlenek, plynulost dechu s pohybem a protažení celého těla. Práce s dechem, pozicemi těla, relaxace a pokusíme se ponořit do meditace.

Lektorka: Káťa Trvajová

**17:00-19:00**

### **POČÍTAČOVÝ KURZ**

Určen pro pokročilé uživatele PC – tvorba tabulek a grafů, import dat, MS Excel, techniky formátování apod. Přihlásit se lze přímo na recepci centra lučina, případně na čísle 606 058 571.

Lektor: Rudolf Svátek

**STŘEDA**

**28.11.**

**14:00-17:00**

### **MASÁŽE**

Příjemné masáže různých druhů, přiměřených cen a vysoké kvality. Objednávat lze na recepci Centra Lučina. Ceník masáží tamtéž, případně na stránkách [www.centrumlucina.cz](http://www.centrumlucina.cz)

Masér: Vladimír Kučera

**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. Přijďte si vyzkoušet, jak fungují Vaše smysly a v čem byste jim mohl/a pomoci.

Lektor: Mgr. Hana Vlhová

**18:30-19:30**

### **ČI KUNG PRO KAŽDÉHO**

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

Lektor: Marie Hanková- mistr čchi kung

**ČTVRTEK**

**29.11.**

**8:30-16:30**

### **KURZ ASISTENTA PEDAGOGA**

**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. Bližší informace na recepci Centra Lučina, nebo na <http://www.improacademy.cz/>

**18:00-20:00**

**NETWORKING - místních podnikatelů, povinný pro žadatele o grant.**