

PROGRAM MULTIGENERAČNÍHO CENTRA LUČINA - PROSINEC 2018

Hlavní třída 387/45, Havířov – Město, tel.: 606 058 571, www.centrumlucina.cz, www.facebook.com/www.centrumlucina.cz

PONDĚLÍ 3.12.

15:00 - 17:00

POČÍTAČOVÝ KURZ

16:00-17:00

ZÁKLADY ČI KUNG

Toto cvičení naučí využívat vnitřní léčebné síly. Cvičení doplňujeme praktickými zkušenostmi a situacemi, kdy toto cvičení zaznamenalo klíčový význam v léčbě.

ÚTERÝ 4.12.

15:00 - 17:00

CVIČENÍ PRO TĚLO, MYSL I DUŠI

17:00-18:00

"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.

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: Káťa Trvajová

17:00 - 19:00

POČÍTAČOVÝ KURZ

Určen pro 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.

STŘEDA 5.12.

14:00-17:00

MASÁŽE

Objednat lze na recepci Centra Lučina, tel. 606 058 571.

Masér: Vladimír Kučera

15:00 - 17:00

" KOUZLO VÁNOC ANEB KOUZLENÍ S VŮNĚMI"

Přijďte si odpočinout, posedět, poslechnout si praktické rady, přivonět k bylinkám a jejich extraktům a dovědět se jak zpříjemnit svůj domov vůní, kterou si sami připravíte.

ČTVRTEK 6.12.

Od 17:00

MIKULÁŠSKÁ NADÍLKA

Zveme všechny děti, rodiče i prarodiče na odpoledne plné čertů, andělů a hlavně tady bude Mikuláš.

Ve spolupráci s divadlem Odvaz, které je prvním a zatím jediným kamenným improvizčním divadlem v ČR, můžete se svými dětmi prožít nezapomenutelné zážitky v blízkosti čerta, anděla či Mikuláše.

Všichni jste srdečně zváni.

Dárčky, viditelně označené jménem dítěte, můžete od pondělí 3.12. Přinášet do centra Lučina, a to vždy od 14h.

Vstupné dobrovolné



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

RESIDOMO

PÁTEK 7.12.

16:00-18:00

HAVÍŘOVSKÉ BABKY

Místními lidovými písněmi zpívanými v nářečí „po našymu“ už dlouhé roky baví zejména seniorské publikum v regionu i širším okolí. Přijďte si zazpívat, zasmát se a „dobít baterky“

Vstupné 40Kč (včetně občerstvení)



PONDĚLÍ 10.12.

15:00 - 17:00

POČÍTAČOVÝ KURZ

16:00-17:00

ZÁKLADY ČI KUNG

Toto cvičení naučí využívat vnitřní léčebné síly. Cvičení doplňujeme praktickými zkušenostmi a situacemi, kdy toto cvičení zaznamenalo klíčový význam v léčbě.

17:00-18:00

„BLÍŽÍ SE SILVESTR A DO NOVÉHO ROKU CHCI BÝT KRÁSNÁ“

Nezáleží na věku, záleží jen na nás. Přijďte se poradit, vyzkoušet, a získat nový pohled na sebe.

Lektor: Renata Sedláčková – odborná učitelka v oboru kosmetiky

ÚTERÝ 11.12.

15:00 - 17:00

CVIČENÍ PRO TĚLO, MYSL I DUŠI

16:00-17:30

„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 mohli/a pomoci.

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: Káťa Trvajová

17:00 - 19:00

POČÍTAČOVÝ KURZ

Určen pro 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

STŘEDA 12.12.

14:00-17:00

MASÁŽE

Objednat lze na recepci Centra Lučina, tel. 606 058 571.

Masér: Vladimír Kučera

17:00-18:00

„A NENÍ VÁM NA TY NOHY ZIMA?“

To je nejčastější otázka, kterou lidé pokládají člověku, který v zimě v létě chodí bos. Co ho k chůzi naboso přivedlo, s čím se potýká, co mu to přináší...to si přijďte poslechnout, případně se dotázat na vše, co Vás k tomuto tématu zajímá přímo dotyčného „bosochodce“

Přednáší: Rudolf Svátek

PÁTEK 14.12.

17:00-19:00

FAMILY GOSPEL OSTRAVA

Gospel znamená „dobrá zpráva“. A těch není nikdy dost, zvláště teď v předvánočním čase. Přijďte se posadit, vydechnout si, dát si šálek dobrého čaje, k tomu něco na zub. Především ale poslechnout si krásnou hudbu a nasát tu nádhernou sváteční atmosféru Adventního koncertu. Všichni jste srdečně zváni

Vstupné dobrovolné



PONDĚLÍ 17.12.

15:00 - 17:00

POČÍTAČOVÝ KURZ

16:00-17:00

ZÁKLADY ČI KUNG

Toto cvičení naučí využívat vnitřní léčebné síly.

17:00-18:15

„SLIBY SE MAJÍ PLNIT ASPOŇ O VÁNOCÍCH“

Zamysleme se nad tím, co vše jsme slíbili a nesplnili, co vše jsme chtěli, ale nedosáhli. Jak tedy dosáhnou uspokojení? Jsou předsevzetí řešením?

ÚTERÝ 18.12.

15:00 - 17:00

CVIČENÍ PRO TĚLO, MYSL I DUŠI

16:00-17:00

„TAJEMNÉ KOMETY“

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

17:00 - 19:00

POČÍTAČOVÝ KURZ

Určen pro uživatele PC – tvorba tabulek a grafů, import dat, MS Excel, techniky formátování apod.

17:00-18:15

HATHA JÓGA

LEKTOR: KÁŤA TRVAJOVÁ

STŘEDA 19.12.

14:00-16:00

BURZA VÁNOČNÍCH RECEPTŮ

Milovníci vánočního cukroví a jiných vánočních dobrot budou mít možnost nejen pochutnat se vlastními výtvy, ale také získat nové zkušenosti, rady a hlavně recepty. Přijďte mezi nás.

14:00-17:00

MASÁŽE

Objednat lze na recepci Centra Lučina, tel. 606 058 571. Masér: Vladimír Kučera

PÁTEK 21.12.

17:00-19:00

ADVENTNÍ VEČER



Centrum Lučina Vás srdečně zve na program písní a duchovního slova s názvem: „POKOJ VÁM“. Přijďte a prožijte večer plný lásky, porozumění a pokoje. Všichni jste srdečně zváni. Vstupné dobrovolné