

STŘEDA 2.1.

14:00-17:00

„JE MLÉKO JED NEBO LÉK?“

Mléko se řadí mezi kontroverzní potraviny, jedni na něj nedají dopustit, jiní ho zatracují. Jenže kde je pravda? Opravdu jej potřebujeme, abychom měli zdravé a silné kosti, nebo se bez něj docela dobře obejdeme?

KLUB ZDRAVÍ HAVÍŘOV



14:00-17:00

MASÁŽE

Příjemné sportovní, relaxační a indické masáže, dále masáže lávovými kameny a baňkování. To vše v příjemném prostředí a s profesionálním masérem. **Objednávat lze na recepci Centra Lučina, tel. 606 058 571** MASÉR: VLADIMÍR KUČERA

ČTVRTEK 3.1.

14:00-17:00

INTERNETOVÁ KAVÁRNA

Zájemci mají možnost využít plně vybavenou počítačovou učebnu k tomu si dopřát dobrou kávu a vychutnat příjemné prostředí.

PÁTEK 4.1.

15:30 - 17:00

SM CVIČENÍ - neboli stabilizační a mobilizační systém

Cvičení je vhodné pro jakoukoliv věkovou skupinu s problémy bolesti zad, nebo ty, kteří chtějí poruchám páteře předejít. Cvičení má také velký význam u prevence a léčby poruch velkých kloubů.



NOVINKA

LEKTOR: LEA KUPCOVÁ

SOBOTA 5.1.

Spolupracujeme s H10 (Havířovskou desítkou) - AKCE SE KONÁ V PZKO BLUDOVICE OD 19 HOD.



Prodej lístků on-line: ples@10.cz, cena včetně večere je 450Kč.

ZAČÍNEME V 19 HOD V PZKO BLUDOVICE

NEDĚLE 6.1.

15:00 - 19:00

LIDÉ V POHYBU CHARITATIVNÍ AKCE NA PODPORU BOCCISTŮ

Prodejní výstava fotografií se sportovní tematikou autorky Sarah Ráblové v rámci jejich sociálních projektů

Autogramiáda hráčů z AZ RESIDOMO Havířov

PONDĚLÍ 7.1.

15:00 - 17:00

POČÍTAČOVÝ KURZ

V kurzu se účastníci seznámí se základními funkcemi a ovládním počítače. Naučí se napsat jednoduchý dopis, pracovat s obrázky, pracovat v internetovém prohlížeči a pomocí něho prakticky využívat internet. V kurzu pokročilých pak práce s multimédií, s tím jak ukládat, přenášet či posílat soubory. LEKTOR: MAREK KOLASA

ÚTERÝ 8.1.

16:00-17:00

„ZÁKLADY ASERTIVITY“

Dovednost prosadit se a zároveň respektovat potřeby druhých. Přímý, otevřený a svobodný projev při zachování jak vlastní sebeúcty, tak i úcty a respektu k druhým. Nejde jen o techniky komunikace, odráží se i v celkovém postoji, jednání. Přijďte a získáte spoustu cenných rad a informací.

LEKTOR: BC. BARBORA KAHÁNKOVÁ



STŘEDA 9.1.

14:00-17:00

MASÁŽE

Příjemné sportovní, relaxační a indické masáže, dále masáže lávovými kameny a baňkování. To vše v příjemném prostředí a s profesionálním masérem. **Objednávat lze na recepci Centra Lučina, tel. 606 058 571** MASÉR: VLADIMÍR KUČERA

16:00-17:00

„JAK OBJEVIT SVŮJ TALENT, NAPSAT ŽIVOTOPIS, MOTIVAČNÍ DOPIS, ČI ZVLÁDNOUT POHOVOR NA VÝBORNOU?“

Ucházíte se o nové zaměstnání a čeká vás přijímací pohovor? Pracovní pohovor není jediným krokem na cestě k vysněné práci, je však zásadní. Můžeme vám poradit, vést vás a připravit na profesionální dráhu. Přijďte a přesvědčte se sami.

LEKTOR: JANA HRUBANOVÁ
Pracovní agentura Indicada

ČTVRTEK 10.1.

8:30-16:00

KURZ ASISTENT PEDAGOGA

Pro zájemce s ukončeným středním vzděláním délka studia 80 hodin teorie a 40 hodin praxe. Podrobné informace na www.scholaservis.cz

PÁTEK 11.1.

8:30-16:00

KURZ ASISTENT PEDAGOGA

Pro zájemce s ukončeným středním vzděláním délka studia 80 hodin teorie a 40 hodin praxe. Podrobné informace na www.scholaservis.cz

15:30 - 17:00

SM CVIČENÍ - neboli stabilizační a mobilizační systém

Cvičení je vhodné pro jakoukoliv věkovou skupinu s problémy bolesti zad, nebo ty, kteří chtějí poruchám páteře předejít. Cvičení má také velký význam u prevence a léčby poruch velkých kloubů.

LEKTOR: LEA KUPCOVÁ

PONDĚLÍ 14.1.

15:00 - 17:00

POČÍTAČOVÝ KURZ

V kurzu se účastníci seznámí se základními funkcemi a ovládním počítače. Naučí se napsat jednoduchý dopis, pracovat s obrázky, pracovat v internetovém prohlížeči a pomocí něho prakticky využívat internet. V kurzu pokročilých pak práce s multimédií, s tím jak ukládat, přenášet či posílat soubory. LEKTOR: MAREK KOLASA

16:00-17:00

KVÍZOVÉ ODPOLEDNE S HANKOU

Vhodné pro dospělé a především seniory, kteří si chtějí zachovat maximální myšlenkovou kondici, orientaci a smyslové funkce. Slouží jako prevence demence či Alzheimerovy choroby.

LEKTOR: MGR. HANA VLHOVÁ



ÚTERÝ 15.1.

14:00-17:00

INTERNETOVÁ KAVÁRNA

Zájemci mají možnost využít plně vybavenou počítačovou učebnu k tomu si dopřát dobrou kávu a vychutnat příjemné prostředí

STŘEDA 16.1.

14:00-17:00

MASÁŽE

Příjemné sportovní, relaxační a indické masáže, dále masáže lávovými kameny a baňkování. To vše v příjemném prostředí a s profesionálním masérem. **Objednávat lze na recepci Centra Lučina, tel. 606 058 571** MASÉR: VLADIMÍR KUČERA

ČTVRTEK 17.1.

15:00-16:00

„POTÍŽE S MOČOVÝMI CESTAMI A JAK NA NĚ KLASICKY I ALTERNATIVNĚ“

Nově připravený cyklus přednášek, věnovaný v každém měsíci jednomu konkrétnímu orgánu v těle. Přednáška, zaměřená na somatickou příčinu onemocnění močových cest a využití klasické moderní medicíny v návaznosti na duchovní aspekty tohoto postižení a léčbu alternativními metodami. Na tuto přednášku navazuje prezentace manželů Hradzských, kteří ještě rozšíří možnosti léčby pomocí přírodních produktů a bylinek.

LEKTOR: MGR. HANA VLHOVÁ



15:00-16:00

„KALENDÁŘ ZDRAVÍ“

leden - močový měchýř

Nově připravený cyklus přednášek, věnovaný v každém měsíci jednomu konkrétnímu orgánu v těle, společně s informacemi a radami, jak o konkrétní orgán pečovat, co dělat jako prevenci jeho poškození, případně jak zmírnit či zcela odstranit problémy, související s daným orgánem. Přednáška, která Vám rozšíří možnosti léčby pomocí přírodních produktů a bylinek

LEKTOR: MANŽELÉ HRADZŠTÍ

PÁTEK 18.1.

15:30 - 17:00

SM CVIČENÍ - neboli stabilizační a mobilizační systém

Cvičení je vhodné pro jakoukoliv věkovou skupinu s problémy bolesti zad, nebo ty, kteří chtějí poruchám páteře předjet. Cvičení má také velký význam u prevence a léčby poruch velkých kloubů.

LEKTOR: LEA KUPCOVÁ

PONDĚLÍ 21.1.

15:00 - 17:00

POČÍTAČOVÝ KURZ

V kurzu se účastníci seznámí se základními funkcemi a ovládním počítače. Naučí se napsat jednoduchý dopis, pracovat s obrázky, pracovat v internetovém prohlížeči a pomocí něho prakticky využívat internet. V kurzu pokročilých pak práce s multimédií, s tím jak ukládat, přenášet či posílat soubory.

LEKTOR: MAREK KOLASA

ÚTERÝ 22.1.

14:00-17:00

INTERNETOVÁ KAVÁRNA

Zájemci mají možnost využít plně vybavenou počítačovou učebnu k tomu si dopřát dobrou kávu a vychutnat příjemné prostředí.

STŘEDA 23.1.

14:00-17:00

MASÁŽE

Příjemné sportovní, relaxační a indické masáže, dále masáže lávovými kameny a baňkování. To vše v příjemném prostředí a s profesionálním masérem. **Objednávat lze na recepci Centra Lučina, tel. 606 058 571.** MASÉR: VLADIMÍR KUČERA

16:00-17:00

„LETEM HAVÍŘOVEM“

Chtěli jste se zúčastnit nějaké významné akce a nestihli jste to? Nevadí. Přijďte si společně

připomenout významné dny a události, které se udály v Havířově v roce 2018. **Den v Havířově ve fotografiích v roce 2018** nám představí kronikářka města HANKA DVOŘÁKOVÁ

ČTVRTEK 24.1.

8:30-16:00

KURZ ASISTENT PEDAGOGA

Pro zájemce s ukončeným středním vzděláním délka studia 80 hodin teorie a 40 hodin praxe. Podrobné informace na www.scholaservis.cz

PÁTEK 25.1.

8:30-16:00

KURZ ASISTENT PEDAGOGA

Pro zájemce s ukončeným středním vzděláním délka studia 80 hodin teorie a 40 hodin praxe. Podrobné informace na www.scholaservis.cz

15:30 - 17:00

SM CVIČENÍ - neboli stabilizační a mobilizační systém

Cvičení je vhodné pro jakoukoliv věkovou skupinu s problémy bolesti zad, nebo ty, kteří chtějí poruchám páteře předjet. Cvičení má také velký význam u prevence a léčby poruch velkých kloubů.

LEKTOR: LEA KUPCOVÁ

PONDĚLÍ 28.1.

15:00 - 17:00

POČÍTAČOVÝ KURZ

V kurzu se účastníci seznámí se základními funkcemi a ovládním počítače. Naučí se napsat jednoduchý dopis, pracovat s obrázky, pracovat v internetovém prohlížeči a pomocí něho prakticky využívat internet. V kurzu pokročilých pak práce s multimédií, s tím jak ukládat, přenášet či posílat soubory.

LEKTOR: MAREK KOLASA

ÚTERÝ 29.1.

16:00-17:00

„SVĚTELNÉ ZNEČIŠTĚNÍ A HVĚZDY“

Často lze zaslechnout, že hvězdy nejsou ve městě vidět, protože je zde obloha „přesvícená“. Umělé světlo ovlivňuje náš pohled na noční oblohu dvěma způsoby. Jednak znemožňuje našim očím adaptovat (přizpůsobit) se na tmou a dále způsobuje na obloze tzv. světelný závoj. Podívejme se blíže, co to znamená.

LEKTOR: MAREK KOLASA



STŘEDA 30.1.

14:00-17:00

MASÁŽE

Příjemné sportovní, relaxační a indické masáže, dále masáže lávovými kameny a baňkování. To vše v příjemném prostředí a s profesionálním masérem. **Objednávat lze na recepci Centra Lučina, tel. 606 058 571.** MASÉR: VLADIMÍR KUČERA

ČTVRTEK 31.1.

16:00-17:00

INTERNETOVÁ KAVÁRNA

Zájemci mají možnost využít plně vybavenou počítačovou učebnu k tomu si dopřát dobrou kávu a vychutnat příjemné prostředí.

POZOR ZMĚNA – OZNÁMENÍ!!!!

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

Vzhledem k tomu, že lektorka bude zaměstnána ve směnném provozu,

cvičení NELZE stanovit pravidelně na jeden konkrétní den v týdnu. Proto nemohou být termíny uvedeny v tištěné podobě programu.

Rozpis lekcí s konkrétními daty v aktuálním měsíci naleznete na webových stránkách: www.centrumlucina.cz, www.facebook.com/www.centrumlucina.cz,

případně Vám termíny sdělí pracovníci recepce Centra Lučina na tel. čísle : 606 058 571, a to v době konání aktivit viz program.

Děkujeme za pochopení a věříme, že přes tuto drobnou komplikaci Vás budeme moci při tomto cvičení i nadále potkávat.

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

RESIDOMO

LUČINA