

PÁTEK 1. 2.

17:00 - 19:00

Internetová kavárna, aneb na kafičko s přáteli

Přijďte si posedět, dát si dobrou kávu, poslechnout si pěknou hudbu, nebo třeba jen tak si popovídat, či se začíst do pěkné knihy, k dispozici zdarma je také internet a počítače.



PONDĚLÍ 4. 2.

15:30 - 16:30

Počítačový kurz - začátečníci

V kurzu se účastníci seznámí se základními funkcemi a ovládáním počítače. Naučí se napsat jednoduchý dopis, pracovat s obrázky, pracovat v internetovém prohlížeči a pomocí něho prakticky využívat internet.

16:30 - 17:30

Počítačový kurz – mírně pokročilí

V kurzu pokročilých si pak účastníci osvojí práci s multimédií, s tím jak ukládat, přenášet či posílat soubory, používat world, excel.

Lektor: Marek Kolasa

ÚTERÝ 5. 2.

17:00 - 18:15

HATHA JÓGA

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



Lektor: Káťa Trvajová

16:00 - 16:30

Představení projektu **Klíčenka pro záchranu života**



KLÍČENKA PRO ZÁCHRANU ŽIVOTA

Myslete na sebe a svou rodinu.

www.qrklicenka.cz

www.qrklicenka.cz

Každého z nás může postihnout neočekávaná zdravotní indispozice nebo se staneme obětí dopravní nehody. **NENÍ VÁM LHOŠTEJNÝ OSUD VAŠICH BLÍZKÝCH?** Informace o možnosti mít u sebe všechny potřebné informace.

Přednáší: Ing. Bohdan Lindovský

16:30 - 17:00

Informace k možnostem zvýšení kvality života a pocitu bezpečí pro seniory. Představení projektů - Obálka v lednici, Senior pas a pod.

Přednáší: Bc. Barbora Kahánková

STŘEDA 6. 2.

14:00 - 17:00

Masáže

Příjemné masáže různých druhů, přiměřených cen a vysoké kvality. **Objednávat lze na recepci Centra Lucina, tel. 606 058 571.** Ceník masáží tamtéž, případně na stránkách www.centrumlucina.cz

Masér: Vladimír Kučera

16:00 - 17:00

Jak vzniká cukrovka a můžeme se jí vůbec bránit?



Léčíte se s cukrovkou, nebo jí trpí někdo z Vašich blízkých? Obáváte se jejich komplikací? Špatně se Vám hojí rány? Vyvolává tato nemoc ve Vás obavy? Přijďte a dozvíte se spoustu velmi užitečných informací a praktických rad.

Lektor: Mgr. Hana Vlhová

od 17:00

Klub zdraví „Cukr a jiné závislosti“



Co je závislost? Co všechno se může stát drogou? Jak se závislostí zbavit? Existuje prevence? Přijďte a budete koukat.

Lektor: Mgr. Eva Kocycbalová

ČTVRTEK 7. 2.

8:30 - 12:00

Internetová kavárna, aneb na kafičko s přáteli

Přijďte si posedět, dát si dobrou kávu, poslechnout si pěknou hudbu, nebo třeba jen tak si popovídat, či se začíst do pěkné knihy, k dispozici zdarma je také internet a počítače.

Kurz Asistenta pedagoga

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

PÁTEK 8. 2.

8:30 - 12:00

Internetová kavárna, aneb na kafičko s přáteli

Kurz Asistenta pedagoga

15:30 - 16:15

SM CVIČENÍ neboli stabilizační a mobilizační systém - SKUPINA I.

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. Z důvodu velkého zájmu a omezené kapacity je nutné se předem objednat. **Objednávat lze na recepci Centra Lucina, tel. 606 058 571.**

16:15 - 17:00

SM CVIČENÍ neboli stabilizační a mobilizační systém - SKUPINA II.

Z důvodu velkého zájmu a omezené kapacity je nutné se předem objednat. **Objednávat lze na recepci Centra Lucina, tel. 606 058 571.**

Lektor: Lea Kupcová



PONDĚLÍ 11. 2.

15:30 - 16:30

Počítačový kurz - začátečníci

V kurzu se účastníci seznámí se základními funkcemi a ovládáním počítače. Naučí se napsat jednoduchý dopis, pracovat s obrázky, pracovat v internetovém prohlížeči a pomocí něho prakticky využívat internet.

16:30-17:30

Počítačový kurz – mírně pokročilí

V kurzu pokročilých si pak účastníci osvojí práci s multimédií, s tím jak ukládat, přenášet či posílat soubory, používat world, excel.

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 12. 2.

17:00 - 18:15

HATHA JÓGA

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

Lektor: Káťa Trvajová

STŘEDA 13. 2.

14:00 - 17:00

Masáže

Objednávat lze na recepci Centra Lucina, tel. 606 058 571. Ceník masáží tamtéž, případně na stránkách www.centrumlucina.cz

Masér: Vladimír Kučera

ČTVRTEK 14. 2.

13:00 - 17:00

Internetová kavárna, aneb na kafičko s přáteli

Přijďte si posedět, dát si dobrou kávu, poslechnout si pěknou hudbu, nebo třeba jen tak si popovídat, či se začíst do pěkné knihy, k dispozici zdarma je také internet a počítače.

PÁTEK 15. 2.

15:30 - 16:15

SM CVIČENÍ neboli stabilizační a mobilizační systém - SKUPINA I.

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. **Z důvodu velkého zájmu a omezené kapacity je nutné se předem objednat. Objednávat lze na recepci Centra Lučina, tel. 606 058 571.**

16:15 - 17:00

SM CVIČENÍ neboli stabilizační a mobilizační systém - SKUPINA II.

Z důvodu velkého zájmu a omezené kapacity je nutné se předem objednat. Objednávat lze na recepci Centra Lučina, tel. 606 058 571.

Lektor: Lea Kupcová

PONDĚLÍ 18. 2.

15:30 - 16:30

Počítačový kurz - začátečníci

V kurzu se účastníci seznámí se základními funkcemi a ovládáním počítače. Naučí se napsat jednoduchý dopis, pracovat s obrázky, pracovat v internetovém prohlížeči a pomocí něho prakticky využívat internet.

16:30 - 17:30

Počítačový kurz – mírně pokročilí

V kurzu pokročilých si pak účastníci osvojí práci s multimédií, s tím jak ukládat, přenášet či posílat soubory, používat word, excel.

Lektor: Marek Kolasa



ÚTERÝ 19. 2.

17:00 - 18:15

HATHA JÓGA

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

Lektor: Káťa Trvajová

STŘEDA 20. 2.

14:00 - 17:00

Masáže

Objednávat lze na recepci Centra Lučina, tel. 606 058 571. Ceník masáží tamtéž, případně na stránkách www.centrumlucina.cz

Masér: Vladimír Kučera

ČTVRTEK 21. 2.

8:30 - 12:00

Internetová kavárna, aneb na kafičko s přáteli

Kurz Asistenta pedagoga

16:00 - 17:00

„KALENDÁŘ ZDRAVÍ“ únor – ledviny



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

Přednáší: MANŽELÉ HRADZŠTÍ (bylinkáři U Chytré horáky)

PÁTEK 22. 2.

8:30 - 12:00

Internetová kavárna, aneb na kafičko s přáteli

Kurz Asistenta pedagoga

15:30 - 16:15

SM CVIČENÍ neboli stabilizační a mobilizační systém - SKUPINA I.

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. **Z důvodu velkého zájmu a omezené kapacity je nutné se předem objednat. Objednávat lze na recepci Centra Lučina, tel. 606 058 571.**

16:15 - 17:00

SM CVIČENÍ neboli stabilizační a mobilizační systém - SKUPINA II.

Z důvodu velkého zájmu a omezené kapacity je nutné se předem objednat. Objednávat lze na recepci Centra Lučina, tel. 606 058 571.

Lektor: Lea Kupcová

PONDĚLÍ 25. 2.

15:30 - 16:30

Počítačový kurz - začátečníci

V kurzu se účastníci seznámí se základními funkcemi a ovládáním počítače. Naučí se napsat jednoduchý dopis, pracovat s obrázky, pracovat v internetovém prohlížeči a pomocí něho prakticky využívat internet.

16:30 - 17:30

Počítačový kurz – mírně pokročilí

V kurzu pokročilých si pak účastníci osvojí práci s multimédií, s tím jak ukládat, přenášet či posílat soubory, používat word, excel.

Lektor: Marek Kolasa

ÚTERÝ 26. 2.

17:00 - 18:15

HATHA JÓGA

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

Lektor: Káťa Trvajová

STŘEDA 27. 2.

14:00 - 17:00

Masáže

Objednávat lze na recepci Centra Lučina, tel. 606 058 571. Ceník masáží tamtéž, případně na stránkách www.centrumlucina.cz

Masér: Vladimír Kučera

16:00 - 17:00

Milostné esence v aromaterapii



S vůněmi je velmi úzce spjata naše podvědomí, a my tak na ně reagujeme mnohem více, než si ve skutečnosti uvědomujeme. Přijďte a dozvíte se například, jaká vůně je nejvhodnější do namíchaného relaxačního oleje, oleje afrodisiakálního či do uvolňující koupele. Příroda kolem nás nám má stále co nabídnout a my bychom si to měli uvědomovat.

Přednáší: Lenka Bitterová

ČTVRTEK 28. 2.

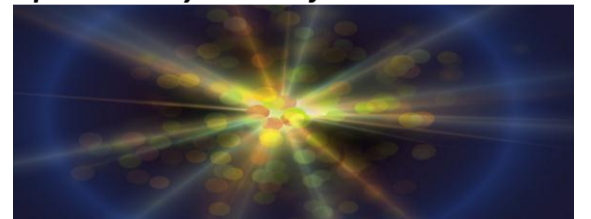
8:30 - 12:00

Internetová kavárna, aneb na kafičko s přáteli

Kurz Asistenta pedagoga

16:00 - 17:00

Optické úkazy v atmosféře



Optické úkazy v atmosféře tvoří rozsáhlý soubor jevů, které v přírodě patří k vůbec nejpůsobivějším. Mezi nejznámější patří duha, světelné kruhy a oblouky kolem Slunce - halové jevy, atmosférické zrcadlení, soumrakové jevy a další. Přijďte se potěšit krásou těchto úkazů a poslechnout si zajímavosti a nimi spojené.

Lektor: Marek Kolasa



NOVINKA
OD ÚNORA MOHOU NÁVŠTĚVNÍCI
CENTRA LUČINA
VYUŽÍVAT KOSMETICKÉ
A PEDIKÉRSKÉ SLUŽBY. OBJEDNÁVKY
LZE SJEDNAT BUĎ OSOBNĚ NA
RECEPCI, PŘÍPADNĚ V DOBĚ
OTEVŘENÍ CENTRA LUČINA (VIZ
PROGRAM) NA TEL. ČÍSLE
606 058 571. CENÍK SLUŽEB JE
K DISPOZICI NA RECEPCI, WEBOVÝCH
STRÁNKÁCH I FACEBOOKU.