

PONDĚLÍ 1. 4.

8:00 – 15:30

Kurz Asistent pedagoga

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

ZAHÁJEN KURZU PC

15:30 – 16:30 ZAČÁTEČNÍCÍ

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

16:30 – 17:30 POKROČILÍ

V kurzu pokročilých pak práce s multimédií, s tím jak ukládat, přenášet či posílat soubory.



Není potřeba nosit vlastní notebook.

Lektor kurzů: Marek Kolasa

ÚTERÝ 2. 4.

9:30 - 10:30

Divadlo pro nejmenší - představení pro MŠ

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 3. 4.

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

17:00 – 18:00

Divadelní představení „Dvanáct měsíčků“

Divadelní skupina denního stacionáře společnosti Santé s názvem „Pokustóni“ zvou širokou veřejnost na své krátké, ale velmi krásné vystoupení, doprovázené hudbou z pohádky Tři bratři.

Vstupné dobrovolné



od 17:00

Klub zdraví

„Změň svůj mozek, změň svůj život“

Mozek je hardware duše. Lidé se nemohou stát tím, kým by chtěli, pokud jejich mozek nepracuje správně. Na jeho fungování závisí, jsou-li šťastní, jestli se cítí úspěšní či nakolik se zapojují do společnosti. Pokud Vás zajímá více,

přijďte si poslechnout mnoho zajímavostí i praktických rad. Lektor Klubu zdraví

PÁTEK 5. 4.

8:00 – 15:30

Kurz Asistent pedagoga

9:30 – 10:30

Divadlo pro nejmenší - představení pro MŠ

POZOR ZMĚNA

SM CVIČENÍ neboli stabilizační a mobilizační systém

15:30 - 16:15 SKUPINA I.

16:15 - 17:00 SKUPINA II.

17:00 – 17:45 – UZAVŘENÁ SKUPINA - peramentka

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

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

PONDĚLÍ 8. 4.

„Klobouk jako šperk II“

Zahájena výstava umělecké modistky Mgr. Bohuslavy Asmusové.

Návštěvníci si mohou prohlédnout nevšední stylovou kolekci, která Návštěvníci shlédnou práce modistky, zabývající se tvorbou klobouků s vysokou elegancí a grácií.



PC Kurz

15:30 – 16:30 ZAČÁTEČNÍCÍ

16:30 – 17:30 POKROČILÍ

Není potřeba nosit vlastní notebook.

Lektor kurzů: Marek Kolasa

16:30 – 17:30

Beseda na téma:

„Moudrý Čech má své peníze pod kontrolou“

Máte přehled o svých financích? Znáte pojem RPSN? Vyznáte se v úvěrech? Orientujete se v bankovních produktech? Víte jak je tvořena cena výrobků? Znáte rozdíl mezi hrubou a čistou mzdou? Víte jak předejít osobnímu bankrotu, nekalým praktikám bank a podomním "šmejdům"? Přijďte si poslechnout praktické rady a doporučení.

Lektor: Matěj Fiala



ÚTERÝ 9. 4.

9:30 - 10:30

Divadlo pro nejmenší - představení pro MŠ

17:00 - 18:15

HATHA JÓGA

Lektor: Káťa Trvajová

STŘEDA 10. 4.

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

16:00 - 17:00

MEZILIDSKÁ KOMUNIKACE

Komunikace je proces předávání informací o myšlenkách, názorech a pocitech. Jak to máte Vy? Umíte sdělit informaci tak, jak to cítíte? Umíte přijmout informaci a pracovat s ní? Pokud si nejste jisti, přijďte a dozvíte mnoho zajímavého. Lektor: Bc. Bára Kahánková



PÁTEK 12. 4.

SM CVIČENÍ neboli stabilizační a mobilizační systém

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

15:30 - 16:15 SKUPINA I.

16:15 - 17:00 SKUPINA II.

17:00 – 17:45 UZAVŘENÁ SKUPINA - peramentka

Lektor: Lea Kupcová

PONDĚLÍ 15. 4.

PC Kurz

15:30 – 16:30 ZAČÁTEČNÍCÍ

16:30 – 17:30 POKROČILÍ

Není potřeba nosit vlastní notebook.

Lektor kurzů: Marek Kolasa

ÚTERÝ 16. 4.

16:00 – 17:00

Velikonoce – svátky jara

Zajímá Vás, jaké svátky jara se slavily před klasickými Velikonocemi, jak je známe? Zajímá Vás, které tradice tady byly již před 4 000 lety? Odkud můžeme brát sílu a energii pomocí meditací, cvičením, když využijeme tyto původní svátky? Pokud se chcete dovědět více – přijďte. Jste srdečně zváni.

Lektor: Monika Zbavitelová



ÚTERÝ 16. 4.

17:00 - 18:15

HATHA JÓGA Lektor: Káťa Trvajová

STŘEDA 17. 4.

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 18. 4.

18:00 - 20:00

Proč (ne)slavíš velikonoce?

První večer bude o tématu přemýšlet nad smyslem Velikonoc. Program doplní několik písni a Velikonoční anketa s lidmi z Havířova.

PÁTEK 19. 4.

18:00 - 20:00

Proč (ne)slavíš velikonoce?

Druhý večer bude tzv. sederová večeře a celé to bude laděno do židovského prožívání Velikonoc.



ÚTERÝ 23. 4.

NOVINKA

10:00 - 11:00

CVIČÍME, HRAJEME SI, POVÍDÁME SI...

...ukázková hodina cvičení rodičů s dětmi ve věku do 4let.

Máte doma malého raubíře/ raubírku, už nevíte, co s nimi? Přijďte se podívat, zacvičit si, seznámit se s novými technikami a možnostmi.



16:00 - 17:00

CVIČÍME, HRAJEME SI, POVÍDÁME SI...

.....ukázková hodina cvičení rodičů s dětmi ve věku 4-7let.

Přijďte se podívat, zacvičit si, seznámit se s novými technikami a možnostmi. Nejen, že se vyřádíte a strávíte čas společně, ještě k tomu získáte tipy na meditace a zklidnění dětí.

16:00 - 17:00

"Vesmírná měřítka" "

Pozorovatelé hlubokého nebe na jaře odvracejí pozornost od blízkých hvězdokup a mlhovin uvnitř naší Mléčné dráhy a začínají hledět za svou vlastní galaxií směrem k vzdálenějším prostorám. Přijďte si poslechnout poutavé vyprávění z úst odborníka a společně shlédnout poutavé snímky oblohy.

Lektor: Marek Kolasa



17:00 - 18:15

HATHA JÓGA Lektor: Káťa Trvajová

STŘEDA 24. 4.

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

16:00 - 17:00

CO VÁM DOKTOŘI NEŘEKNOU

Co způsobuje onemocnění lidí? Proč se mnohé nemoci nedaří uzdravit? Je něco, co Vám lékaři neřeknou? Co tedy pro to své zdraví můžeme udělat my?

Lektor: Mgr. Hana Vlhová

ČTVRTEK 25. 4.

16:00 - 17:00

„KALENDÁŘ ZDRAVÍ“



duben – srdce

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.

LEKTOR: MANŽELÉ HRADZŠTÍ (bylinkáři U Chytré horáky)

NOVINKA

17:30 - 18:30

CVIČÍME, HRAJEME SI, POVÍDÁME SI...

...ukázková hodina samostatného cvičení pro děti 8-12let.

Zveme děti k prožití příjemných chvil plných pohybu, radosti a her. Nabízíme přátelskou atmosféru a velmi efektivní pohybové aktivity. Rodiče mohou v ukázkové hodině seznámit s prostorem, lidmi a pohybovými technikami.



18:30 - 19:30

CVIČENÍ S MONČOU pro osoby 13+...

...ukázková hodina cvičení starších dětí a dospělých. Přijďte se podívat, zacvičit si, seznámit se s novými technikami a možnostmi. Přijďte probudit svojí vnitřní sílu, která je skrytá v nás všech, naučte se jí využívat: tanec, povídání, meditace, cesta k nalezení sebelásky... Lektor: Monika Zbavítelová

18:00 - 20:00

Zveme Vás na workshop výroby omlazujícího, čistě

přírodního, pleťového séra

Přijďte si užít příjemný a kreativní podvečer spolu s námi. Kromě toho, že si vyrobíme přírodní pleťové sérum a roll on, obdržíte tištěný materiál s účinky použitých přírodních olejů, esenciálních olejů a vitamínů.

Lektor: Lenka Bitterová a Andrea Firlová



PÁTEK 26. 4.

15:00 - 20:00

Trápí Vás negativní pocity či neřešitelné situace? Nevíte si rady kudy dál? Přijďte do naší Konstelační skupiny.

Konstelace jsou o seberozvoji, sebelásce a vyčištění vzorců a programů (nejen z rodiny), které nás zatěžují. Přijďte, zažijte, pochopte, změňte...

Lektor: Rostislav Dobeš

Přihlásit se je možno na tel. 777 961 274 u paní Moniky Zbavítelové.



SM CVIČENÍ neboli stabilizační a mobilizační systém

15:30 - 16:15 SKUPINA I.

16:15 - 17:00 SKUPINA II.

17:00 - 17:45 UZAVŘENÁ SKUPINA - permanentka

Lektor: Lea Kupcová

PONDĚLÍ 29. 4.

KURZ PC

15:30 - 16:30 ZAČÁTEČNÍ

16:30 - 17:30 POKROČILÍ

Není potřeba nosit vlastní notebook.

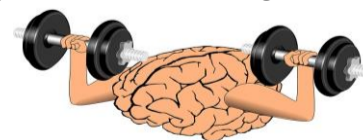
Lektor kurzů: Marek Kolasa

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 30. 4.

17:00 - 18:15

HATHA JÓGA Lektor: Káťa Trvajová