

### ČTVRTEK 2. 5.

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](http://www.scholaservis.cz)

### PÁTEK 3. 5.

8:00 – 15:30

#### Kurz Asistent pedagoga

15:30 – 17:45

#### 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

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

15:30 - 16:15 SKUPINA I.

vhodná i pro začátečníky

16:15 - 17:00 SKUPINA II.

vhodná i pro začátečníky

17:00- 17:45 SKUPINA III.

nehodná pro začátečníky



### PONDĚLÍ 6. 5.

#### PC KURZ

15:30 – 16:30 ZAČÁTEČNÍCÍ

V kurzu se účastníci seznámí se základními funkcemi a ovládáním počítače.

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

Cena kurzu:

pro členy klubu

Lučina 45Kč/hod.,

cena bez členství 90Kč/hod.



### ÚTERÝ 7. 5.

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 8. 5.



Poděkuj horám - 5. ročník velkého jarního úklidu Beskyd. Přidejte se!

**Akce proběhne na devíti sběrných místech po celých Beskydech.**

Poté je plánována afterpárty s programem v penzionu Sluníčko na Ostravici. **Potřebné věci - pytle, rukavice zajistíme a dodáme. PŘIJĎTE POMOCI HORÁM I SOBĚ.** Na Vaši účast se těší také pořadatelé. Více informací na <http://cistebeskydy.cz/>

### ČTVRTEK 9. 5.

16:00 – 17:00

#### Beseda na téma:

„Ztráta zaměstnání, pak ztráta rodiny, předlužení, bankrot,....chci to změnit, ale jak?“

Každý se někdy během života setká s nepřízní osudu. Těžká období člověka zpevní, ale také nepříjemně promění. Kdy je toho už příliš? Jak z toho ven? Pokud jsou na vině finance, třeba pomůžeme najít řešení. Třeba je právě teď ta správná doba začít jinak. Přijďte a zkusme to spolu.

Lektor: Matěj Fiala



### PÁTEK 10. 5.

15:30 – 17:45

#### SM CVIČENÍ neboli stabilizační a mobilizační systém

Lektor: Lea Kupcová

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

15:30 - 16:15 SKUPINA I.

vhodná i pro začátečníky

16:15 - 17:00 SKUPINA II.

vhodná i pro začátečníky

17:00- 17:45 SKUPINA III.

nehodná pro začátečníky

**SOBOTA 11. 5.**

od 8:45

### In2Hearts jógový festival

2. ročník havířovského jógového festivalu, který se letos uskuteční v prostorách Multigeneračního centra Lučina. Pozvání přijali i velmi zajímavé osobnosti ze světa jógy. Navštíví nás Marie Meera Karanath, žijící v indickém Ašrámu (Arsha Yoga), Pavol Hudran nebo a Andrea Tkáčová. Z místních lektorů pak potkáte Kateřinu Stasikovou a Moniku Židkovou. Kromě lekcí jógy letos na festivalu ale poprvé můžete navštívit také workshopy.



Pozvání přijala Ivanka Perhalová z Hlavu vzhůru, Terapie Soszka a další účinkující budeme postupně doplňovat.

**PONDĚLÍ 13. 5.**

### PC KURZ

15:30 – 16:30 ZAČÁTEČNÍCÍ

V kurzu se účastníci seznámí se základními funkcemi a ovládním počítače.

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 14. 5.**

### NOVINKA – ukázkové hodiny

10:00 - 11:00

**CVIČÍME, HRAJEME SI, POVÍDÁME SI...hodina cvičení rodičů s dětmi ve věku do 4let.**



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 typy na meditace a zklidnění dětí.

Lektor: Monika Zbavitelová

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



17:30 – 18:30

### NOVINKA – ukázkové hodiny

**CVIČÍME, HRAJEME SI, POVÍDÁME SI...ukázková hodina samostatného cvičení pro děti 8-12let.**

Zveme děti k prožití příjemných chvílí plných pohybu, radosti a her.

Nabízíme přátelskou atmosféru a velmi efektivní pohybové aktivity. Rodiče se mohou v ukázkové hodině seznámit se s prostorem, lidmi a pohybovými technikami.



18:30 – 19:30

### CVIČENÍ S MONČOU pro osoby 13+

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

Lektor: Monika Zbavitelová

**STŘEDA 15. 5.**

8:00 – 15:30

### Kurz Asistent pedagoga

10:00 – 11:00

### PŘÍBĚH KLUKA Z HAVÍŘOVA

workshop pro školy Pochází z Havířova, od narození má výrazně omezenou pohyblivost pravé ruky. Miluje board sporty. Přes svůj handicap se profesionálně věnuje surfingu. Dnes žije na Bali, kde pro postižené pořádá kempy. Pokud Vás zajímají neuvěřitelné zážitky tohoto neuvěřitelně silného člověka, přijďte a seznámte se s ním. **Mila Brzák - první adaptive surfař reprezentující ČR na Mistrovství světa**



14:00 - 17:00

### Masáže

Objednat lze na recepci Centra Lučina, tel. 606 058 571. Ceník masáží na stránkách [www.centrumlucina.cz](http://www.centrumlucina.cz)

Masér: Vladimír Kučera

16:00 - 17:00

### Rituály pro každý den a po celý rok.

Co jsou to rituály, co nám přináší, jak díky nim můžeme pozitivně změnit svůj život, a jak si vytvořit své vlastní rituály.



Lektor: Monika Zbavitelová

17:00 - 18:00

### Klub zdraví - „Hormony a co to s námi dělá“

Hormony jsou látky, které řídí činnost různých orgánů a účastní se všech metabolických dějů. Jsou to v podstatě poslové nesoucí důležité informace, které následně vyvolávají změny v celém organismu. Díky nim jsme šťastní, cítíme se fajn ale mohou i za to, že býváme nervózní a náladoví. Přijďte a dozvíte se více.

Lektor: Lucie Spáčilová

ČTVRTEK

16. 5.

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](http://www.scholaservis.cz)

NOVINKA

16:00 – 17:00

### Ukázková hodina ZUMBA

#### FITNES

Jestli miluješ hudbu a tanec, chceš pravidelně cvičit a současně se i skvěle bavit, neváhej a přijď!!! Nebudeš litovat ☺

Lektor: certifikovaná instruktorka Bc. Eva Lerochová



17:00 – 18:00

### PŘÍBĚH KLUKA Z HAVÍŘOVA

workshop pro veřejnost Pochází z Havířova, od narození má výrazně omezenou pohyblivost pravé ruky. Miluje board sporty. Přes svůj handicap se profesionálně věnuje surfingu. Dnes žije na Bali, kde pro postižené pořádá kempy. Pokud Vás zajímají neuvěřitelné zážitky tohoto neuvěřitelně silného člověka, přijďte a seznámte se s ním. **Míla Brzák - první adaptive surfař reprezentující ČR na Mistrovství světa**



PÁTEK

17. 5.

8:00 – 13:0

### Kurz Asistent pedagoga

Pro zájemce s ukončeným středním vzděláním, délka studia 80 hodin teorie a 40 hodin praxe. Podrobné informace na [www.scholaservis.cz](http://www.scholaservis.cz)

10:00 – 11:00

### PŘÍBĚH KLUKA Z HAVÍŘOVA

workshop pro školy Pochází z Havířova, od narození má výrazně omezenou pohyblivost pravé ruky. Miluje board sporty. Přes svůj handicap se profesionálně věnuje surfingu. Dnes žije na Bali, kde pro postižené pořádá kempy. Pokud Vás zajímají neuvěřitelné zážitky tohoto neuvěřitelně silného člověka, přijďte a seznámte se s ním.

**Míla Brzák - první adaptive surfař reprezentující ČR na Mistrovství světa**

15:30 – 17:45

### SM CVIČENÍ neboli stabilizační a mobilizační systém

Lektor: Lea Kupcová

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

15:30 - 16:15 SKUPINA I.

vhodná i pro začátečníky

16:15 - 17:00 SKUPINA II.

vhodná i pro začátečníky

17:00- 17:45 SKUPINA III.

nevhodná pro začátečníky

18:00 – 22:00

### ŽIVÁ HLAVNÍ

Užijte si nejen slevy, výhody k nákupům, ale také atraktivní kulturní program . **Zveme Vás na workshop výroby balzámů na rty.** Přijďte si užít příjemný a kreativní večer spolu s námi. Kromě toho, že si vyrobíte balzám, dozvíte se i spoustu informací o účincích vůní a jejich síle.

Lektor: Lenka Bitterová a

Andrea Firlová.

**PONDĚLÍ 20. 5.**

### PC KURZ

**15:30 – 16:30 ZAČÁTEČNÍCÍ**

V kurzu se účastníci seznámí se základními funkcemi a ovládním počítače.

**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.**

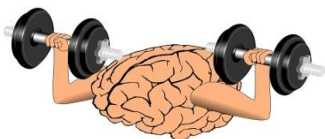
Lektor kurzů: Marek Kolasa

**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 21. 5.**

**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 22. 5.**

**14:00 - 17:00**

### Masáže

Objednat lze na recepci Centra Lucina, tel. 606 058 571. Ceník

masáží tamtéž, případně na stránkách [www.centrumlucina.cz](http://www.centrumlucina.cz)

**ČTVRTEK 23. 5.**

**9:00 – 18:00**

### DEN PRO RODINU

Zveme Vás na 2. ročník této akce s cílem oslovit všechny věkové skupiny, komunity i organizované spolky a instituce k podpoře rodinných a mezigeneračních vztahů, solidaritě a respektu. Přijďte a podpořte tuto myšlenku a žijte si zábavou. Program bude probíhat ve všech prostorech Multigeneračního centra Lucina. Připravena je řada soutěží, zábavy, tance, workshopů a další. Všichni jste srdečně zváni.



**PÁTEK 24. 5.**

### 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

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

**15:30 - 16:15 SKUPINA I.**

**16:15 - 17:00 SKUPINA II.**

vhodná i pro začátečníky

**17:00- 17:45 SKUPINA III.**

nevhodná pro začátečníky

**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...

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

Lektor: Rostislav Dobeš



**PONDĚLÍ 27. 5.**

### PC Kurz

**15:30 – 16:30 ZAČÁTEČNÍCÍ**

**16:30 – 17:30 POKROČILÍ**

**Není potřeba nosit vlastní notebook.**

Lektor kurzů: Marek Kolasa



**ÚTERÝ 28. 5.**

**16:00 – 17:00**

### Procházka letní oblohou

Červnová obloha bude mít už brzy přívlastek „letní“. 21. června ráno, v 6:24 SELČ, vstoupí Slunce do znamení Raka a nastane letní slunovrat. Přijďte si poslechnout zajímavosti letní oblohy a shlédnout její unikátní snímky.

Lektor: Marek Kolasa



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**

**YOGA**

STŘEDA

29. 5.

14:00 - 17:00

### Masáže

Objednávat lze na recepci Centra Lučina, tel. 606 058 571.. Ceník masáží tamtéž, případně na stránkách [www.centrumlucina.cz](http://www.centrumlucina.cz)

**Masér: Vladimír Kučera**

17:00 - 18:00

### Přesvědčivá komunikace

Jak využít principy komunikačních dovedností pro účinnější a efektivnější komunikaci, možnosti předvídání a aktivního ovlivňování situací pomocí komunikace

**Lektor: Barbora Kahánková**



ČTVRTEK

30. 5.

16:00 - 17:00

### „KALENDÁŘ ZDRAVÍ“

#### Květen – tenké střevo



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 horákyně)

PÁTEK

31. 5.

15:30 – 17:45

### SM CVIČENÍ neboli stabilizační a mobilizační systém

**Lektor: Lea Kupcová**

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

15:30 - 16:15 SKUPINA I.

vhodná i pro začátečníky

16:15 - 17:00 SKUPINA II.

vhodná i pro začátečníky

17:00- 17:45 SKUPINA III.

nevhodná pro začátečníky

