

# MULTIGENERAČNÍ CENTRUM LUČINA

## PROGRAM ZÁŘÍ 2019



Hlavní třída 387/45, Havířov – Město, tel.: 606 058 571



nadační fond  
PESIDO

### PONDĚLÍ 2.9.

8:00 – 15:30

#### CafeNet

Zájemci mají možnost využít plně vybavenou počítačovou učebnu k tomu si dopřát dobrou kávu a vychutnat příjemné prostředí, nebo si můžete přijít posedět u jen dobré kávičky :-)



### ÚTERÝ 3.9.

17:00-18:00

#### 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.

Lektorka: Káťa Trvajová



YOGA

### STŘEDA 4.9.

14:00 – 17:00

#### Masáže

Příjemné masáže různých druhů, přiměřených cen a vysoké kvality.

Objednávat lze na recepci Centra Lučina.

Ceník masáží tamtéž, případně na stránkách

[www.centrumlucina.cz](http://www.centrumlucina.cz)

Masér: Vladimír Kučera



### ČTVRTEK 5.9.

8:30 – 15:30

#### Kurz Asistent pedagoga

Podrobné informace na [www.scholaservis.cz](http://www.scholaservis.cz)

### PÁTEK 6.9.

8:30 – 15:30

#### Kurz Asistent pedagoga

Podrobné informace na [www.scholaservis.cz](http://www.scholaservis.cz)

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 předjet. Cvičení má také velký význam u prevence a léčby poruch velkých kloubů. Lektorka: Lea Kupcová



17:00 – 18:00

#### Psychologická poradna

Nově mohou zájemci využít poradenství Mgr. Adély Plačkové. Nabízí krátkodobou i dlouhodobou spolupráci, psychologické poradenství, pro dospívající a dospělé klienty. Pro objednání můžete využít níže uvedených kontaktů: [www.psycholog-havirov.cz](http://www.psycholog-havirov.cz)  
a.plackova@seznam.cz +420 732 233 507

### PONDĚLÍ 9.9.

8:00 – 15:30

#### CafeNet

Zájemci mají možnost využít plně vybavenou počítačovou učebnu k tomu si dopřát dobrou kávu a vychutnat příjemné prostředí, nebo si můžete přijít posedět u jen dobré kávičky :-)



### ÚTERÝ 10.9.

17:00-18:00

#### 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. Lektorka: Káťa Trvajová



YOGA

# MULTIGENERAČNÍ CENTRUM LUČINA

## PROGRAM ZÁŘÍ 2019



Hlavní třída 387/45, Havířov – Město, tel.: 606 058 571



### STŘEDA 11.9.

14:00 – 17:00

#### Masáže

Příjemné masáže různých druhů, přiměřených cen a vysoké kvality.

Objednávat lze na recepci Centra Lučina.

Ceník masáží tamtéž, případně na stránkách



[www.centrumlucina.cz](http://www.centrumlucina.cz)

Masér: Vladimír Kučera

### ČTVRTEK 12.9.

#### „Veletrh poskytovatelů sociálních služeb“

V tento den jsme na náměstí Republiky v Havířově kde se na Vás těší náš kolektiv.

:-) Táto akce je zaměřená na prezentaci poskytovatelů sociálních služeb a souvisejících aktivit a je adresovaná široké veřejnosti

### PÁTEK 13.9.

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. **Lektorka: Lea Kupcová**



### PONDĚLÍ 16.9.

15:30 – 16:30 začátečníci

16:30 – 17:30 pokročilí

#### Počítačový kurz – dokončení jarního kurzu

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.

Cena kurzu s registrací v klubu Lučina 45Kč/h, cena bez registrace 90Kč/h. Není potřeba nosit vlastní notebook. **Lektor: Marek Kolasa**

16:00 – 17:30

#### 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.

**Lektorka: Mgr. Hana Vlhová**



### ÚTERÝ 17.9.

17:00-18:00

#### 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. **Lektorka: Káťa Trvajová**



### STŘEDA 18.9.

14:00 – 17:00

#### Masáže

Příjemné masáže různých druhů, přiměřených cen a vysoké kvality.

Objednávat lze na recepci Centra Lučina.

Ceník masáží tamtéž, případně na stránkách

[www.centrumlucina.cz](http://www.centrumlucina.cz)

Masér: Vladimír Kučera

# MULTIGENERAČNÍ CENTRUM LUČINA

## PROGRAM ZÁŘÍ 2019



Hlavní třída 387/45, Havířov – Město, tel.: 606 058 571



nadační fond  
PESIDOmo

17:00 – 18:00

Přednáška

**TUKY A OLEJE – proč ANO? Proč NE?**

Pořádá klub Zdraví

Přednáší : Ing.Lucie Spáčilová,Ph.D.

**ČTVRTEK**

**19.9.**

16:00-18:30

„Jsme jen lidé co dělají chyby“

**Akce u příležitosti Mezinárodního dne Alzheimerovy choroby.**



Nabízíme program plný důležitých a zajímavých informací, doporučení a rad. Vše podbarveno krásnou alternativní hudbou k relaxaci i k zamyšlení. Nebudou chybět ani praktické ukázky kvízů a cvičení k podpoře myšlení a prevenci demence, včetně představení nového klubu s názvem „Nesmysl“. Tento klub zahájí svou činnost v pondělí 30.9. Všichni jste srdečně zváni 😊  
**Programem provází: Mgr. Hana Vlhová**

18:00 – 19:30

**Náramkování – Shamballa**

Přijďte si s námi posedět, posdílet, odpočinout si od všedních starostí a při tom si vyrobit shamballa náramek z minerálů....

*Z důvodu omezené kapacity je nutné se pro potvrzení účasti hlásit předem na e-mail: [angelitee@seznam.cz](mailto:angelitee@seznam.cz), telefonicky tel.: 731 737 980, Případně přes facebook - AngeLitee ❤️*

Těší se na Vás

Lenka Bitterová a Andrea Firlová

**PÁTEK**

**20.9.**

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 předjet. Cvičení má také velký význam u prevence a léčby poruch velkých kloubů. **Lektorka: Lea Kupcová**



**PONDĚLÍ**

**23.9.**

**CafeNet**

Zájemci mají možnost využít plně vybavenou počítačovou učebnu k tomu si dopřát dobrou kávu a vychutnat příjemné prostředí, nebo si můžete přijít posedět u jen dobré kávičky :-)



**ÚTERÝ**

**24.9.**

17:00-18:00

**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.

**Lektorka: Káťa Trvajová**



**STŘEDA**

**25.9.**

8:30 – 15:30

**Kurz Asistent pedagoga**

Podrobné informace na [www.scholaservis.cz](http://www.scholaservis.cz)

# MULTIGENERAČNÍ CENTRUM LUČINA

## PROGRAM ZÁŘÍ 2019



Hlavní třída 387/45, Havířov – Město, tel.: 606 058 571



14:00 – 17:00

### Masáže

Příjemné masáže různých druhů, přiměřených cen a vysoké kvality. Objednávat lze na recepci Centra Lučina.



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

Masér: Vladimír Kučera

16:30-18:00

### Debata o tom, jak můžeme zabránit plýtvání jídlem.

Mluvit budeme o sdílené lednici, o práci spolku a spolupráci s havířovskými restauracemi. Přítomni budou zástupci spolku SaveFood, hygieny, restaurací a dobrovolníků, kteří jídlo převážejí. Chceme znát Vaše názory. Všichni jste srdečně zváni.



### ČTVRTEK

26.9.

8:30 – 15:30

### Kurz Asistent pedagoga

Podrobné informace na [www.scholaservis.cz](http://www.scholaservis.cz)

16:00 – 17:00



### Adaptogeny – bylinky proti stresu a únavě

Přijďte a dozvíte se to. Jste srdečně zváni.

Lektor: manželé Hradzští (bylinkáři U Chytré horákyne)

### PÁTEK

27.9.

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.

Lektorka: Lea Kupcová

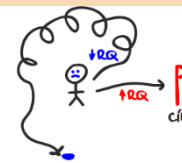
### PONDĚLÍ

30.9.

16:00 – 17:30

### Klub Nesmysl

V rámci klubu budete moci procvičit své základní smysly, odhalit svůj potenciál, své rezervy, naučené vzorce chování a na základě těchto nových informací si osvojit potřebné techniky k jejich využití v každodenním životě. *Objednat se je možno osobně na recepci, či telefonicky v pracovní dny od 8-16h na čísle 606 058 571. Počet je omezen, max 10 uchazečů. Vstupné činí 50Kč.*



Lektorka: Mgr. Hana Vlhová

16:30-17:30

### BRICKS 4 Kidz Kroužek LEGO

Specializuje se na Lego techniku, které dětem umožní postavit si pohyblivý model a poznat jak fungují jednotlivé předměty z různých oblastí. věda, technika, strojírenství, ale i přírodopis či zeměpis. První hodina zdarma.

Lektor: Adéla Gabčová



# MULTIGENERAČNÍ CENTRUM LUČINA

## PROGRAM ZÁŘÍ 2019



Hlavní třída 387/45, Havířov – Město, tel.: 606 058 571



nadační fond  
RESIDOM

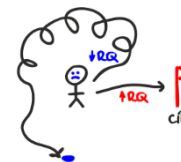
### NOVINKY V LUČINĚ

#### Klub „Nesmysl“

Ano čtete dobře!!!

Skutečně zakládáme klub s takto neobvyklým názvem „NESMYSL“. Vznik klubu vychází ze zkušeností a reakcí návštěvníků Centra Lučina, navštěvujících akce, zaměřené na prevenci demence a Alzheimerovy choroby. Proč tedy „NESMYSL“?

- Je známo, že při demenci a Alzheimerově chorobě lidé často zapomínají, neadekvátně odpovídají reagují....zkrátka, že dělají či říkají NESMYSLY.
- Je NESMYSL se domnívat, že se nás toto postižení nemůže týkat. Celosvětový nárůst demencí a Alzheimerovy choroby je doslova raketový a stále častěji je zaznamenán již ve středním věku (cca 50let)
- Pokud toto slovo rozdělíme na: „NES MYSL“, pak se významově zcela změní. Znamená to nesmysl někam jinam... nezabývej se hloupostma...přenes mysl od posuzování okolí do svého nitra. Nést do nitra mysl, má úrok nás skutečný smysl. Takže kdo bude mít zájem se mimo tradiční kvízy na podporu myšlení účastnit i dalších aktivit (cvičení, instruktáže, besedy) může se 1x měsíčně přihlásit do programu Klubu. V rámci něj pak bude moci procvičit své základní smysly, odhalit svůj potenciál, své rezervy, naučené vzorce chování a nazákladě těchto nových informací si osvojit potřebné techniky k jejich využití v každodenním životě.



**Objednat se je možno osobně na recepci, či telefonicky v pracovní dny od 8-16h na čísle 606 058 571. Počet je omezen, max 10 uchazečů. Vstupné činí 50Kč.**

#### Psychologická poradna

Bez ohledu na to, jaká situace člověka přivede k psychologovi, měl by zůstat vždy tím, kdo drží kormidlo svého života a tím i odpovědnost za něj. Nelze se tedy domnívat, že psycholog za nás vyřeší problémy. Může nám ale pomoci najít vhodná řešení a navíc nás na cestě k odstranění problému doprovázet. Mgr. Adéla Plačková je absolventka akreditovaného dlouhodobého výcviku v Gestalt psychoterapii. Pracuje jako psycholog Dětského diagnostického ústavu a vedoucí dětské psychosociální skupiny. Je také lektorem vzdělávání pěstounů či rodinných a komunitních center. Nabízí krátkodobou i dlouhodobou spolupráci, psychologické poradenství, pro dospívající a dospělé klienty.

#### ***S čím se na psychologa můžete obrátit:***

- emoční nerovnováha, nečekané změny nálad, úzkosti, deprese
- úmrtí v rodině, ztráta partnera a jiné náročné životní situace
- potíže ve vztazích, konflikty v rodině, problémy s výchovou dětí
- změna či ztráta zaměstnání, studijní či pracovní stres
- ztráta zájmů, pocity izolace a osamocení, problémy s nízkým sebehodnocením
- psychosomatické obtíže (spánkové potíže, bolesti hlavy, problémy s dechem, ...)

Optimální frekvence setkávání je 1x týdně, případně 1x za 14 dní. Méně častá frekvence je ve výjimečných případech možná, avšak pro efektivitu práce ji nedoporučujeme. Pokud tedy řešíte zdánlivě „neřešitelné“, přijďte a požádejte o radu. Určitě nebudete odmítnuti. Mgr. Plačková bude Vaší průvodkyní na cestě až do té doby, než budete zase připraveni jít sami. Bližší informace, stejně jako případné termíny lze domluvit pomocí níže uvedených kontaktů: [www.psycholog-havirov.cz](http://www.psycholog-havirov.cz)  
[a.plackova@seznam.cz](mailto:a.plackova@seznam.cz) , +420 732 233 507

# **MULTIGENERAČNÍ CENTRUM LUČINA**

## **PROGRAM ZÁŘÍ 2019**



Hlavní třída 387/45, Havířov – Město, tel.: 606 058 571

nadační fond  
**RESIDOM**

