

MULTIGENERAČNÍ CENTRUM LUČINA

PROGRAM ŘÍJEN 2019



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



ÚTERÝ 1.10.

17:00-18:00



VERNISÁŽ

Slavnostní
zahájení
výstavy
bižuterie paní
Boženy

Zázvorkové, nazvanou:

„Korálky paní Boženky“

Zahájení se zúčastní samotná autorka a nebude chybět ani hudební doprovod. Vystoupí kytarista pan Daniel Mrózek.

17:00-18:15

HATHA JÓGA



YOGA

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 2.10.

17:00-18:00

KLUB ZDRAVÍ - VAŘÍME ☺

ČTVRTEK 3.10.

16:00-19:30

AKCE K 2. VÝROČÍ OTEVŘENÍ LUČINY



Kromě mnoha informací o dění v Lučině si můžete poslechnout ženský pěvecký sbor Šárka, písničkáře Vaška Fajfra s kapelou Acustrio či nový talent Havířova Jardu Poláka. Jsme moc rádi, že mezi námi přivítáme i známou herečku, psycholožku a především skvělého člověka Evu Vejmelkovou. Všichni jste srdečně zváni.

PONDĚLÍ 7.10.

15:30-17:30



Počítačový kurz

15,30 – 16,30
začátečníci

16,30 – 17,30 pokročilí
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

70Kč/h, cena bez registrace 140Kč/h. Není potřeba nosit vlastní notebook.

Lektor: Marek Kolasa

16:00-17:00

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

a.plackova@seznam.cz

+420 732 233 507

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: Andrea Gabčová

MULTIGENERAČNÍ CENTRUM LUČINA

PROGRAM ŘÍJEN 2019



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



17:00-18:00

Cvičení SM systém

k prevenci a léčbě problémů s páteří, vhodné pro začátečníky a mírně pokročilé. Kontakty pro objednávky a bližší informace: e-mail: jirka-svoboda@centrum.cz, tel: 777 240 165

Lektor: Jiří Svoboda

ÚTERÝ 8.10.

15:30-16:30

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

a.plackova@seznam.cz

+420 732 233 507

17:00-18:15

HATHA JÓGA



YOGA

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

ČTVRTEK 10.10.

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.

Lektor: Mgr. Hana Vlhová



PÁTEK 11.10.

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 14.10.

15:30-17:30



Počítačový kurz

15,30 – 16,30 začátečníci

16,30 – 17,30 pokročilí

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 Lucina 70Kč/h, cena bez registrace 140Kč/h. Není potřeba nosit vlastní notebook.

Lektor: Marek Kolasa

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: Andrea Gabčová

MULTIGENERAČNÍ CENTRUM LUČINA

PROGRAM ŘÍJEN 2019



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



ÚTERÝ 15.10.

17:00-18:15

HATHA JÓGA



YOGA

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 16.10.

8:30-15:30

Kurz Asistent pedagoga

Podrobné informace na www.scholaservis.cz

ČTVRTEK 17.10.

8:30-15:30

Kurz Asistent pedagoga

Podrobné informace na www.scholaservis.cz

PÁTEK 18.10.

15:30-17:30

**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

NEDĚLE 20.10.

**Zázemí pro organizátory
Havířovského benefičního
městského běhu**

PONDĚLÍ 21.10.

15:30-17:30



Počítačový kurz

15,30 – 16,30

začátečníci

16,30 – 17,30 **pokročilí**

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. Není potřeba nosit vlastní notebook.

Lektor: Marek Kolasa

16:30-17:30



**BRICKS 4 Kidz
Kroužek LEGO**
Specializuje se na Lego techniku,

kteří 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: Andrea Gabčová

18:00-20:00



Beseda

s generálem

Petrem Pavlem

Petr Pavel je

český voják, generál Armády České republiky, který v letech 2015–2018 působil jako předseda vojenského výboru NATO. Jako první zástupce zemí bývalé Varšavské smlouvy tak nastoupil do nejvyšší vojenské funkce Severoatlantické aliance. Zazní zde témata jako: **bezpečnost v Evropě, současná rizika a hrozby a jak jim čelit a další aktuální problémy spojené s bezpečností u nás i v Evropě.**

17:00-18:00

Cvičení SM systém

k prevenci a léčbě problémů s páteří, vhodné pro začátečníky a mírně pokročilé. Kontakty pro objednávky a bližší informace: e-mail: jirka-svoboda@centrum.cz, tel: 777 240 165

Lektor: Jiří Svoboda



MULTIGENERAČNÍ CENTRUM LUČINA

PROGRAM ŘÍJEN 2019



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



ÚTERÝ 22.10.

17:00-18:15

HATHA JÓGA



YOGA

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 23.10.

17:30-18:30

DIVADLO

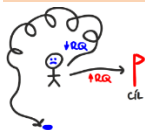
„Lednice plná smíchu“

Ostravská skupina divadelní improvizace All Imp ve spolupráci se Save Food si dala za cíl naplnit nejen Sdílenou lednici, ale i vaši bránici smíchem. Vy jste režiséři a vy diktujete, co se bude dít.

Vstupné: jakákoli balená potravina

ČTVRTEK 24.10.

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.

Lektor: Mgr. Hana Vlhová

PÁTEK 25.10.

15:30-17:30

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 28.10.

STÁTNÍ SVÁTEK

ÚTERÝ 29.10.

17:00-18:15

HATHA JÓGA



YOGA

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

ČTVRTEK 31.10.

16:00-17:00

„Známý, ale stále tajemný...“

Co je černá díra? Jak vznikl vesmír a především proč? Z jakého důvodu se vyvinul do formy, kterou vnímáme na nebi i na zemi? Existovalo snad něco před Velkým třeskem? Co je podstatou času a jak vzniká realita? Je možné cestovat časem? Na mnohé Vaše otázky odpoví

Lektor: Marek Kolasa



MULTIGENERAČNÍ CENTRUM LUČINA

PROGRAM ŘÍJEN 2019



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



nadační fond
RESIDOMO

A nezapomeňte



AKCE U PŘÍLEŽITOSTI 2.VÝROČÍ OTEVŘENÍ MULTIGENERAČNÍHO CENTRA LUČINA

Kdy: čtvrtek 3.10.

od 16 -19,30h

Kde: Multigenerační

centrum Lučina

Hlavní třída 387/45,

Havířov-Město

Vstupné: dobrovolné

PROGRAM:

16,00 – 16,45

Vystoupení pěveckého
sboru Šárka

16,45 – 16,55

Představení spolku AktivSen
ředitelka spolku Bc. Barbora
Kahánková Lic.

16,55 – 17,00

Představení aktivit Lučiny a
Lučinky pomocí videí a
fotografií

17,00 – 17,15

Představení dosavadní
činnosti Multigeneračního
centra Lučina Mgr. Hana
Vlhová

17,15 – 17,30

Vystoupení sólisty z Armády
spásy a člena skupiny
BUMERANG Jarka Poláka

17,30 – 18,30

Beseda se známou
herečkou, psycholožkou a
především s úžasným
člověkem Evou
Vejmělkovou

18,30 – 19,30

Vystoupení ostravského
písničkáře Václava Fajfra s
kapelou Acustrio