

Pátek 1.11.

15:30 – 17:15

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. Je nutno se objednat předem.
tel.: 606 058 571.

Lektorka: Lea Kupcová

Neděle 3.11.

17:30-18:30

BUBNOVÁNÍ



Přijďte si zabubnovat pod vedením zkušeného lektora pana Daniela Plecháčka a ponořit se do světa rytmického zvuku. Znalost not ani předchozí zkušenost s bubnováním nejsou zapotřebí. K zapůjčení bude 20 bubnů, můžete si však přinést svůj vlastní buben. Cena 150,- Kč.

Pondělí 4.11.

8:30 – 15:30

Kurz Asistent pedagoga
Podrobné informace na
www.scholaservis.cz

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, přenášeti či posílat soubory. Není potřeba nosit vlastní notebook.

Lektor: Marek Kolasa

17:00 – 19:00

NOVINKA

Cvičení SM systém

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

Lektor: Jiří Svoboda

Úterý 5.11.

8:30 – 15:30

Kurz Asistent pedagoga

Podrobné informace na
www.scholaservis.cz

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.

Lektorka: Káťa Trvajová

17:00-18:00

VERNISÁŽ

Slavnostní zahájení výstavy pana Daniela Kaliky
Rostliny-sochy ? Sochy –



rostliny? za přítomnosti autora. Na alternativní hudební nástroje zahraje pan Zbyšek Firla.

Středa 6.11.

8:30 – 12:00

Kurz Asistent pedagoga

Podrobné informace na
www.scholaservis.cz

14:00-17:00

NOVINKA

Masáže

Na masáže je nutno se objednat na tel.čísle: 606 058 571.

Masér: Radislav Jankovič

17:00-18:00



Klub Zdraví

Můžete předjet onemocnění prsu dietou?
Přednáší: Eva Koyšová.

Čtvrtek 7.11.

16:00-18:00



Setkání pozůstalých, hospic Strom života

je Dušičkové setkání a pořádné jej ve spolupráci s Mobilním hospicem Strom života.

V dušičkovém období vzpomínáme na ty, které jsme milovali a již s námi nemohou být. Přijměte naše pozvání na setkání pro pozůstalé, kde můžete zavzpomínat, sdílet a prožít příjemné chvíle s lidmi, se kterými vás pojí obdobná zkušenost.

Lektor:

Bc. Andrea Radomská, DiS.

Pátek 8.11.

15:30 – 17:15

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. Je nutno se objednat předem.

tel.: 606 058 571.

Lektorka: Lea Kupcová

Pondělí 11.11.

15:30 – 17:30

Počítačový kurz

15,30 – 16,30 začátečníci

16,30 – 17,30 pokročilí

Není potřeba nosit vlastní notebook.

Lektor: Marek Kolasa

17:00 – 19:00

NOVINKA

Cvičení SM systém

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

Lektor: Jiří Svoboda

Úterý 12.11.

8:30 – 15:30

Kurz Asistent pedagoga

Podrobné informace na

www.scholaservis.cz

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.

Lektorka: Káťa Trvajová

Středa 13.11.

14:00-17:00

NOVINKA

Masáže

Na masáže je nutno se objednat na čísle: 606 058 571.

Masér: Radislav Jankovič

16:00-17:00

NOVINKA

Tvořivá dílna

Baví vás ruční práce? Rádi pracujete manuálně? Pak neváhejte a přijďte do Tvořivé dílny!

(Pletení z papíru nebo quilling - výroba dekorací z papíru)

Lektor: Helena Kovalová

Čtvrtek 14.11.

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, nebo na tel.čísle 606 058 571. Počet je omezen, max 10 uchazečů. Vstupné činí 50Kč.

Lektor: Mgr. Hana Vlhová



17:00 – 18:00



NOVINKA

Přednáška

Heleny Valachové, která se věnuje malování energií v obrazech, automatickou kresbou a učí sebe i ostatní lidi vnímat tělo i duši právě pomocí této jednoduché terapie. Propojit se se svým vědomím a vnímat jak funguje tělo a jak ho lze zharmonizovat tak aby bylo spokojené a umělo si poradit s dnešní hektickou dobou, stresem. Aby se naučilo i odpočívat a mít se rádo. Nebo také kreslit či malovat jen tak,.. pro radost i když si nevěříte :-)

Více se dozvíte na její přednášce tak neváhejte a přijďte si Helenku poslechnout a také si i zamalovat :-)

Pátek 15.11.

15:30-17:15

**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. Je nutno se objednat předem.
tel.: 606 058 571.

Lektorka: Lea Kupcová

Pondělí 18.11.

15:30 – 17:30

Počítačový kurz

15,30 – 16,30 začátečníci
16,30 – 17,30 pokročilí

Není potřeba nosit vlastní notebook.

Lektor: Marek Kolasa

17:00 – 19:00

NOVINKA

Cvičení SM systém

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

Lektor: Jiří Svoboda

Úterý 19.11.

14:00-17:00

NOVINKA

Masáže

Na masáže je nutno se objednat na tel.čísle: 606 058 571.

Masér: Radislav Jankovič

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.

Lektorka: Káťa Trvajová

Středa 20.11.

8:30 – 15:30

Kurz Asistent pedagoga

Podrobné informace na www.scholaservis.cz

16:00-17:30

**Kvizové 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 22.11.

15:30-17:15

**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. Je nutno se objednat předem.
tel.: 606 058 571.

Lektorka: Lea Kupcová

Sobota 23.11.

10:00 – 17:00

Dog Fitness Workshop

Jen pro přihlášené

Pondělí 25.11.

15:30 – 17:30

Počítačový kurz

15,30 – 16,30 začátečníci

16,30 – 17,30 pokročilí

Není potřeba nosit vlastní notebook.

Lektor: Marek Kolasa

17:00 – 19:00

NOVINKA

Cvičení SM systém

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

Úterý 26.11.

17:00-18:15

YOGA

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 27.11.

10:00-11:00

NOVINKA

Tvořivá dílna

Baví vás ruční práce? Rádi pracujete manuálně? Pak neváhejte a přijďte do Tvořivé dílny!
(Pletení z papíru nebo quilling - výroba dekorací z papíru)

Lektor: Helena Kovalová

10:00-13:00

NOVINKA

Masáže

Na masáže je nutno se objednat na tel.čísle: 606 058 571.

Masér: Radislav Jankovič

PÁTEK 29.11.

15:30-17:15

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. Je nutno se objednat předem.

tel.: 606 058 571.

Lektorka: Lea Kupcová

Na prosinec připravujeme :

Výstavu adventních svící a vánoční čokolády obchodu s luxusní čokoládou Sladké mámení

6.12. Mikulášskou



14.12. Vánoční jarmark ve spolupráci s Centrem pro podporu podnikání

Bližší informace o plánovaných akcích se dozvíte buď na facebooku, kde Vás budeme průběžně informovat nebo přímo na recepci Multigeneračního centra Lučina.