

MULTIGENERAČNÍ CENTRUM LUČINA

PROGRAM PROSINEC 2019



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

nadační fond
RESIDOMO



Pondělí 2.12.

15:30 – 17:30

Počítačový kurz

Počítačový kurz

15,30 – 16,30 začátečníci

16,30 – 17,30 pokročilí

Není potřeba nosit vlastní notebook.

Lektor: Marek Kolasa

17:00 – 19:00

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 3.12.

VÝSTAVA

3.12-20.12.2019



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

14:00-17:00

Masáže

Na masáže je nutno se objednat na tel.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, výroba dekorací z papíru, výroba adventních věnců)

Lektor: Helena Kovalová

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 4.12.

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

Klub Zdraví

Vaříme !!!

Úterý 10.12.

16:00

Bowling

v restauraci Střela v Havířově - Podlesí. Sraz před restaurací v 15.45 hodin.

Pátek 6.12.

15:30-17:30

Mikulášská



Mikulášská party pro děti nájemníků Residomo. Jen pro zvané

Pondělí 9.12.

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

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

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

www.centrumlucina.cz, www.facebook.com/www.centrumlucina.cz

ČTVRTÁ ČÍSLA CENTRA JE DÍLE PROGRAMU

ZMĚNA PROGRAMU VYHRAZENÁ

MULTIGENERAČNÍ CENTRUM LUČINA

PROGRAM PROSINEC 2019



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

nadační fond
RESIDOMO



Úterý 10.12.

8:30 – 15:30

Kurz Asistent pedagoga

Podrobné informace na

www.scholaservis.cz

15:00-18:00

Předvánoční posezení maminek

Skupina maminek a jejich ratolestí si udělají pěkné posezení před Vánoci. Uzavřená skupina.

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 11.12.

10:00-13:00

Masáže

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

Masér: Radislav Jankovič

10:00-11:00

NOVINKA

Tvořivá dílna

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

(Pletení z papíru, výroba dekorací z papíru, výroba adventních věnců)

Lektor: Helena Kovalová

10:00-11:00

NOVINKA

Jóga pro seniory

Přijďte se prodýchat, protáhnout a nabit pozitivní energii na hodinu jógy pro seniory, kterou vede zkušená lektorka paní Jana Kovářiková. Sebou pohodlné oblečení. Cena 100 Kč

Čtvrtek 12.12.

17:00-18:00

NOVINKA

Přednáška

Jak se naladit na klidový

režim pomocí barev a jak si namalovat svého vánočního anděla.

Pastelky nebo barvy sebou i nějaký ten papír a plátno. Kdo nemá tak ať zavolá na tel: 604 125 200

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 13.12.

15:00 – 18:00



Residomo vánoce

Adventní posezení se seniory-nájemníky Residomo s programem a dárčky. Jen pro zvané.

Sobota 14.12.

10:00-18:00



Vánoční jarmark

Přijďte si nakoupit poslední dárčky pro své blízké a přátele od výrobců z Česka, Slovenska a Polska a prožít u nás adventní čas.

Pondělí 16.12.

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

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

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

www.centrumlucina.cz, www.facebook.com/www.centrumlucina.cz

ČTVRTÁ ČÍLOBA CENTRA JE DÍLE PROGRAMU

ZMĚNA PROGRAMU VYHRAZENÁ

MULTIGENERAČNÍ CENTRUM LUČINA

PROGRAM PROSINEC 2019



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

nadační fond
RESIDOmo



Úterý 17.12.

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 18.12.

8:30 – 15:30

Kurz Asistent pedagoga

Podrobné informace na

www.scholaservis.cz

14:00-17:00

Masáže

Na masáže je nutno se objednat na tel.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, výroba dekorací z papíru, výroba adventních věnců)

Lektor: Helena Kovalová

Čtvrtek 19.12.

8:30 – 15:30

Kurz Asistent pedagoga

Podrobné informace na

www.scholaservis.cz



Na leden 2020 připravujeme

Výstavu výrobků firmy Čisté dřevo ze Šenova.

Můžete se těšit i na další přednášky s Helenkou Valachovou.

Opět naše dveře se Vám otevrou 6.1.2020



**Všem přejeme
krásné prožití
vánočních svátků a
do nového roku
hodně zdraví a
štěstí.**

**Přeje kolektiv
Multigeneračního
centra Lučina**

PF 2020

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

www.centrumlucina.cz, www.facebook.com/www.centrumlucina.cz

ČTVRTKOVÝ PROGRAM JE DÍLE PRO GRAMU

ZMĚNA PROGRAMU VYHRAZENÁ