

Pondělí 6.1.

6.1. - 31.1.

**Výstava firmy Čisté dřevo
Šenov**



15:30 – 17:30

Počítačový kurz

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

Není potřeba nosit vlastní notebook.

Lektor: Marek Kolasa

Úterý 7.1.

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 8.1.

8:30 – 15:30

Kurz Asistent pedagoga

Podrobné informace na

www.scholaservis.cz

17:00 – 19:00

Masáže

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

Masér: Radislav Jankovič

Čtvrtek 9.1.

8:30 – 15:30

Kurz Asistent pedagoga

Podrobné informace na

www.scholaservis.cz

16:30 – 18:30

NOVINKA

Deskové hry

Můžete se těšit na podvečer hraním deskové hry UNO.

Bude se na Vás těšit Ondřej Káňa

17:00 – 18:00



Přednáška

Jak se naučit mít se rád. Pastelky a papír sebou :-)

Lektor: Helena Valachová

Pátek 10.1.

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 13.1.

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

Úterý 14.1.

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 15.1.

10:00-11:00

NOVINKA

Jóga pro seniory

Jóga je učení jak poznat sama sebe, jak si upevnit tělesné i duševní zdraví. Cena 100 Kč

Lektor: Kovářiková

17:00-18:00

KLUB ZDRAVÍ CVIČÍME !!!

17:00-18:00

Tvořivá dílna

V tvořivé dílně se ještě jednou vrátíme k technice quilung - pletení z papíru, abychom si ji procvičili a upevnili nabyté znalosti

Lektor: Helena Kovalová

MULTIGENERAČNÍ CENTRUM LUČINA



PROGRAM LEDEN 2020



nadační fond
RESIDOM O

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

17:00-19:00

Masáže

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

Masér: Radislav Jankovič

Čtvrtek 16.1.

16:30 – 18:30

NOVINKA

Deskové hry

Můžete se těšit na podvečer hraním deskové hry LIGRETO. Bude se na Vás těšit Ondřej Káňa

Pátek 17.1.

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 18.1.

9:00-13:00

Orientační běh Havířov

- jen pro přihlášené

Pondělí 20.1.

15:30 – 17:30

Počítačový kurz

15,30 – 16,30 začátečníci

16,30 – 17,30 pokročilí

Není potřeba nosit vlastní notebook.

Lektor: Marek Kolasa

Úterý 21.1.

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 22.1.

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



17:00-19:00

Masáže

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

Masér: Radislav Jankovič

Čtvrtek 23.1.

16:00

Bowling

restaurace Střela v Havířově – Podlesí. Sraz před restaurací v 15.45 hodin

16:30 – 18:30

NOVINKA

Deskové hry

Můžete se těšit na podvečer hraním deskové hry WIZARD.

Bude se na Vás těšit Ondřej Káňa

Pátek 24.1.

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 27.1.

15:30 – 17:30

Počítačový kurz

15,30 – 16,30 začátečníci

16,30 – 17,30 pokročilí

Není potřeba nosit vlastní notebook.

Lektor: Marek Kolasa

Úterý 28.1.

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

MULTIGENERAČNÍ CENTRUM LUČINA

PROGRAM LEDEN 2020



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



nadační fond
RESIDOMO

Středa 29.1.

10:00-11:00

NOVINKA

Jóga pro seniory

Jóga je učení jak poznat sama sebe, jak si upevnit tělesné i duševní zdraví..

Cena 100 Kč

Lektor: Kovářiková

17:00-19:00

Masáže

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

Masér: Radislav Jankovič

Čtvrtek 30.1.

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



16:30 – 18:30

NOVINKA

Deskové hry

Můžete se těšit na podvečer hraním deskové hry BANG!. Bude se na Vás těšit Ondřej Káňa

Pátek 31.1.

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

17:00 – 18:30



Havířovské heligonky

pod vedením

Pavla Matouška

vstupné:

pro členy - zdarma

pro nečleny - 50,- Kč

Přijďte si poslechnout a zazpívat krásné melodie, které rozveselí a potěší.

Na únor připravujeme :

V rámci Týdne pro manželství přednášky, workshopy a zajímavý doprovodný program.

Vystavovat bude Chráněná dílna Puntík – riflovina romantická, riflovina crazy.