

### Výstava 3.-28.2.2020

Riflovina klasická, riflovina romantická, riflovina crazy – výrobky chráněné dílny Puntík

Vernisáž 6. února 2020 v 17.00 hodin

### 10.-29.2.2020

výstava výtvarných prací školních družin „Stromy, jak je vidím já“.

### Pondělí

3.2.

8:30 – 15:30

#### Kurz Asistent pedagoga

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

16:30 – 18:50



#### Deskové hry – Super špión

Staňte se špiónem, který musí přijít pomocí nenápadných otázek kde se nachází? Zábavná hra pro každého, kdo se rád zasměje situace jako kdy špión jede

na křížovou výpravu vlakem nebo autem je naprosto běžná zasmějte se s námi.

Bude se na Vás těšit **Ondřej Káňa**

18:00 – 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

4.2.

8:30 – 15:30

#### Kurz Asistent pedagoga

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

15:30-17:30



#### Sraz maminek

Pokud máte doma také nevybouřené děti, neváhejte a doražte, rádi Vás uvidíme.

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

### Čtvrtek

6.2.

14:30-15:30



#### Plavání

Přijďte si zaplavat do krytého bazénu v Havířově Šumbarku (u Lidlu). Sraz před bazénem ve 14.15 hodin.

Těší se Maruška Kubálková.

17:00-18:00

**Vernisáž výstavy** - Riflovina klasická, romantická, crazy.

### Pátek

7.2.

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

15:00-18:00

**Zábavné odpoledne** pro rodiče s dětmi

Uzavřená skupina

Akce v rámci národního týdne manželství 2020

10. – 16.2.2020



#### Výstava zapůjčených svatebních fotografií.

Tímto všem co nám zapůjčili svatební fotografie moc děkujeme.

### Pondělí

10.2.

17:00-18:30



#### Přednáška MUDr. Márie Fridrichové

Chceme z dětí vychovat rodiče aneb, čím můžeme příští generaci inspirovat?

*Přednáška se zamýšlí nad třemi tématy, která mladým lidem chybí v jejich přemýšlení o životě. Lektorka vychází ze zkušenosti programů s dospívajícími a navrhuje, čím můžeme příští generaci inspirovat.*

Centrum pro rodinu a sociální péči z. s.

[prorodiny.cz](http://prorodiny.cz) | [fb.com/prorodiny](https://fb.com/prorodiny)

Děti vezměte sebou, hlídání zajištěno!

17:00, 18:00 a v 19:00

**Konzultace a poradenství Bc. Barbory Kahánkové Lic.**  
s prvky koučování pro jednotlivce i páry –hodin.  
Zdarma. Objednávky na tel.čísle 604 467 297

**Úterý 11.2.**

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 12.2.**

10:00-11:00



**Jóga pro seniory**

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

Cena 100,- Kč

Lektor: Jana Kovářiková



**Přednáška MUDr. Marie Fridrichové**

Strasti a slasti manželství dnes.. a jak s tím pracovat.

*Přednáška se zamýšlí nad praktickými otázkami osobního života z pohledu touhy žít láskyplný vztah. Co je minulost, kam nás dovede další rozvoj dnešní doby a co se v člověku ozývá navždy.*

Centrum pro rodinu a sociální péči z. s.

prorodiny.cz | fb.com/prorodiny

Děti vezměte sebou, hlídání zajištěno!

17:00, 18:00 a v 19:00

**Konzultace a poradenství Bc. Barbory Kahánkové Lic.**  
s prvky koučování pro jednotlivce i páry –hodin.  
Zdarma. Objednávky na tel.čísle 604 467 297

**Čtvrtek 13.2.**

16:30 – 18:50



**Deskové hry - Krycí jména**

Přijď jsi zahrát hru krycí jména ve které se rozdělíme do dvou týmu a budeme hrát tuto neobvykle zábavnou hru se slovy.

Bude se na Vás těšit **Ondřej Káňa**

16:45 – 17:45

**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

**Pátek 14.2.**

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

Lektorka: Lea Kupcová

17:00-20:00

**Chcete si na chvíli vydechnout a oslavit Valentýna?**

Přiveďte děti k nám na dětský zábavný podvečer pro děti 6-12 let.

Počet omezen objednávky na tel.čísle 604 467 297

**Sobota AKCE PRO CELOU RODINU 15.2.**

14:00-16:00

**Přijďte si zahrát deskové hry**

Superšpion, Krycí jména, Jengu, Uno . Bude se na Vás těšit **Ondřej Káňa**

**Fotokoutek**

**Přiletí k nám i Argo, Sára a Charlie**

**Tvoření** - Jak se zklidnit mysl v dnešní hektické době pomocí kreslení nebo malování.

Lektor: Helena Valachová



14:00-15:00

**Cvičení pro každého**

Přijďte se prodýchat a protáhnout pod vedením lektorky Jany Kovářikové. Na sebe pohodlné oblečení.

14:00-16:00

**Přednáška o nových trendech v denním líčení s ukázkami líčení – vizážistka Magdaléna Rivero. Na tuto akci je potřeba se objednat na telefonu 721 504 293.**

1. skupina (max. 6 osob) 14.00-15.00

2. skupina (max. 6 osob) 15.00-16.00

16:00-17:00

**Přednáška Mgr. Mileny Mikulkové**

**Manželství v síti**

17:00-18:00

**Přednáška Mgr. Mileny Mikulkové**

Jak ovlivňují mobilní telefony, počítače a sociální sítě manželství a rodinu. Diskuze, dotazy

Děti vezměte sebou, hlídání zajištěno!

**Pondělí 17.2.**

18:00 – 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 18.2.**

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

16:00-17:00



#### Bowling Střela

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

**Středa 19.2.**

15:30-17:00



#### 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

17:00-18:00

#### Klub zdraví

**Čtvrtek 20.2.**

8:30 – 15:30

#### Kurz Asistent pedagoga

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

**Pátek 21.2.**

8:30 – 15:30

#### Kurz Asistent pedagoga

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

16:30 – 18:50



#### Deskové hry - KingDomino

Postavte si své království ve kterém zaleží na každém vašem kroku se kterými vystoupáte na vysluní.

Bude se na Vás těšit Ondřej Káňa

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

**Pondělí 24.2.**

16:30 – 19:30

#### 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 25.2.**

15:00-18:00



#### Posezení maminek

Skupina maminek a jejich ratoolestí si udělají pěkné odpoledne. Uzavřená skupina

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 26.2.**

10:00-11:00

#### 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

9:00-12:00



#### Internetová kavárna, aneb na kafičko s přáteli

Přijďte si posedět, dát si dobrou kávu, poslechnout si pěknou hudbu, nebo třeba jen tak si popovídat, či se začíst do pěkné knihy, k dispozici zdarma je také internet a počítače



**Čtvrtek**

**27.2.**

**15:30-16:30**



### **Klub Nesmysl**

V rámci klubu budete moci procvíčit své základní smysly, odhalit svůj potenciál, své rezervy,

naucené 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 pro členy klubu 50,-Kč a pro nečleny 100,-kč

**Lektor: Mgr. Hana Vlhová**

**Pátek**

**28.2.**

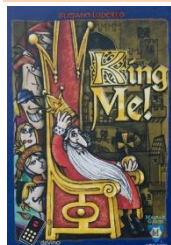
**15:30-17:15**

### **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**

**16:30 – 18:50**



### **Deskové hry - KingMe**

Král je mrtev Ať žije král ! přijďte jsi zvolit svého krále udržte ho na postu co nejdéle ale pozor králové padají jako mouchy zvláště když máte udržet toho svého,

Bude se na Vás těšit **Ondřej Káňa**

**Sobota**

**29.2.**

**10:00-17:00**

### **Dog fitness workshop I.**



Pořádá Refyvet MVDr. Lenka Penčáková a dogRepair Brno

Workshop je určen pro všechny psy a majitele bez rozdílu velikosti, věku, povah

a zkušeností. Uvítáme i štěňata, u nichž aktivní cvičení výrazně posiluje pohybové schopnosti jako rovnováhu, kontrolu těla a přispívá k upevnění vztahu mezi majitelem a jeho psem.

Cena workshopu: 1200,-

Přihlášky posílejte na mail [refyvet@gmail.com](mailto:refyvet@gmail.com)

### **Připravujeme na březen:**

Výstavu velikonoční čokolády obchodů Sladké mámení. Pro členy sportovního klubu připravujeme stolní tenis. Nezapomněli jsem ani na svátek žen, naše členky se mohou těšit na menší posezení na oslavu MDŽ 😊.