



# ARCHA

## KOMUNITNÍ CENTRUM

Program / ÚNOR 2018

### ČTVRTEK 1. 2. 2018

#### **9.00 - 17.00 Zdravotně sociální poradna**

H. Vlhová, obj. na tel:728 738 694.

#### **13.00 - 15.00 Taneční spolek ARCHA BESEDA**

přijďte se k nám a zkuste si nácvič tanců.

#### **14.00 - 17.00 Počítačový kroužek s Šárkou a Lumírem**

Začátečníci, středně pokročilí, pokročilí + úprava fotografií. Vstupné: 40 Kč, pouze pro členy.

#### **15.00 - 17.00 Masáže - pan Filip**

Obj. na tel.732 404 031. Ceny individuálně, pouze pro členy.

### PÁTEK 2. 2. 2018

#### **09.30 - 11.00 Senior gymnázium**

Biologie, přírodověda, zdravotvěda - J.Verlík, vstup zdarma, pouze pro členy.

### PONDĚLÍ 5. 2. 2018

#### **14.00 - 16.00 Ústavní základy ČR a občanská práva**

Mgr. et Mgr. Z.Navrátil, bezplatné poradenství pro seniory. Pouze pro členy, vstup zdarma.

#### **16.00 - 17.00 Osobní konzultace**

Mgr. et Mgr. Zdeněk Navrátil.

#### **16.00 - 17.00 Angličtina, sk.I**

PhDr. Hana Vavříková. Vstupné dobro. Pouze pro členy.

#### **15.00 - 17.00 Masáže - paní Slada**

Obj. na tel. 737 074 225. Ceny individuálně, pouze pro čl.

#### **15.00 - 17.00 Pedikúra - paní Sotorníková**

Obj. na tel. 605 442 104. Ceny individuálně, pouze pro čl.

### ÚTERÝ 6. 2. 2018

#### **14.00 - 14.45 Zdravotní cvičení**

- s prvky kalanetiky a pilates. Podložku a cvič. úbor s sebou, vstupné - členové 40 Kč/nečlenové 80 Kč.

#### **14.00 - 17.00 Kadeřnické služby za příjmné ceny**

J. Kramářová, obj. na tel. 734 243 469.

Ceny individuálně, pouze pro členy.

#### **14.00 - 17.00 Kosmetika, úprava obočí**

J. Tyklová, obj. na tel: 737 114 080, pouze pro členy.

#### **15.00 - 17.00 Masáže - pan Filip**

Obj. na tel.732 404 031. Ceny individuálně, pouze pro členy.

### STŘEDA 7. 2. 2018

#### **14.30 - 16.00 Ruční dílny - panáčky z ponožek**

P. Slívová, cena 50Kč, s sebou nůžky a lepidlo, pouze pro členy. Rezervace na recepci KC Archa.

#### **15.00 - 17.00 Masáže - paní Slada**

Obj. na tel. 737 074 225.

Ceny individuálně, pouze pro členy.

#### **15.00 - 17.00 Masáže - pan Filip**

Obj. na tel.732 404 031. Ceny individuálně, pouze pro členy.

#### **15.00 - 17.00 Pedikúra - paní Sotorníková**

Obj. na tel. 605 442 104.

Ceny individuálně, pouze pro členy.

### ČTVRTEK 8. 2. 2018

#### **09.00 - 17.00 Zdravotně sociální poradna**

H. Vlhová, obj. na tel:728 738 694.

#### **13.00 - 15.00 Taneční spolek ARCHA BESEDA**

přijďte se k nám a zkuste si nácvič tanců.

#### **14.00 - 17.00 Počítačový kroužek s Šárkou a Lumírem**

Začátečníci, středně pokročilí, pokročilí + úprava fotografií. Vstupné: 40 Kč, pouze pro členy.

#### **15.00 - 17.00 Masáže - pan Filip**

Obj. na tel.732 404 031. Ceny individuálně, pouze pro členy.

### PÁTEK 9. 2. 2018

#### **09.30 - 10.15 Senior gymnázium**

Němčina - D.Richterová, vstup zdarma, pouze pro členy.

#### **10.30 - 12.00 Senior gymnázium**

Biologie, přírodověda, zdravotvěda - J.Verlík, vstup zdarma, pouze pro členy.

### PONDĚLÍ 12. 2. 2018

#### **14.15 - 15.45 Mozkový jogging**

Potrénujte svou hlavu, PhDr. Hana Vavříková. Vstupné 40Kč, pouze pro členy.

#### **16.00 - 17.00 Angličtina, sk.II.**

PhDr. Hana Vavříková. Vstupné dobrovolné.

Pouze pro členy.

#### **15.00 - 17.00 Masáže - paní Slada**

Obj. na tel. 737 074 225.

Ceny individuálně, pouze pro členy.

#### **15.00 - 17.00 Pedikúra - paní Sotorníková**

Obj. na tel. 605 442 104.

Ceny individuálně, pouze pro členy.

### ÚTERÝ 13. 2. 2018

#### **14.00 - 14.45 Zdravotní cvičení**

- s prvky kalanetiky a pilates - podložku a cvič. úbor s sebou, vstupné - členové 40 Kč/nečlenové 80 Kč.

#### **15.00 - 15.45 Senior gymnázium**

Umění - P.Popule, vstup zdarma, pouze pro členy.

#### **16.00 - 16.45 Senior gymnázium**

Základy společenských věd - P.Popule, vstup zdarma, pouze pro členy.

#### **14.00 - 17.00 Kadeřnické služby za příjmné ceny**

Kramářová, obj. na tel. 734 243 469.

Ceny individuálně, pouze pro členy.

#### **14.00 - 17.00 Kosmetika, úprava obočí**

J. Tyklová, obj. na tel: 737 114 080, pouze pro členy.

#### **15.00 - 17.00 Masáže - pan Filip**

Obj. na tel.732 404 031. Ceny individuálně, pouze pro členy.

### STŘEDA 14. 2. 2018

Otevírání nového centra v Karviné.

Budeme při tom! Více informací na recepci centra.

### ČTVRTEK 15. 2. 2018

#### **9.00 - 17.00 Zdravotně sociální poradna**

H. Vlhová, obj. na tel:728 738 694.

#### **13.00 - 15.00 Taneční spolek ARCHA BESEDA**

Přijďte se k nám a zkuste si nácvič tanců.

#### **15.00 - 16.00 Onkologie a onemocnění**

MUDr. Ziková, vstup zdarma, pouze pro členy.

#### **14.00 - 17.00 Počítačový kroužek s Šárkou a Lumírem**

Začátečníci, středně pokročilí, pokročilí + úprava fotografií. Vstupné: 40 Kč, pouze pro členy.

#### **15.00 - 17.00 Masáže - pan Filip**

Obj. na tel.732 404 031. Ceny individuálně, pouze pro členy.

### PÁTEK 16. 2. 2018

#### **09.30 - 11.00 Senior gymnázium**

Biologie, přírodověda, zdravotvěda - J.Verlík, vstup zdarma, pouze pro členy.

### PONDĚLÍ 19. 2. 2018

#### **14.30 - 16.00 Základy společenského chování**

Pavel Handl. Vstup zdarma, pouze pro členy.

#### **16.00 - 17.00 Angličtina, sk.II.**

PhDr. Hana Vavříková. Vstupné dobrovolné. Pouze pro čl.

#### **15.00 - 17.00 Masáže - paní Slada**

Obj. na tel. 737 074 225. Ceny individuálně, pouze pro čl.

#### **15.00 - 17.00 Pedikúra - paní Sotorníková**

Obj. na tel. 605 442 104. Ceny individuálně, pouze pro čl.

### ÚTERÝ 20. 2. 2018

#### **14.00 - 14.45 Zdravotní cvičení**

- s prvky kalanetiky a pilates - podložku a cvič. úbor s sebou, vstupné - členové 40 Kč/nečlenové 80 Kč.

#### **15.00 - 16.00 Sebeobrana seniorů**

- přednáška s ukázkami, A.Batková, V. Barabášová, vstup zdarma, pouze pro členy.

#### **14.00 - 17.00 Kadeřnické služby za příjmné ceny**

J. Kramářová, obj. na tel. 734 243 469.

Ceny individuálně, pouze pro členy.

#### **14.00 - 17.00 Kosmetika, úprava obočí**

J. Tyklová, obj. na tel: 737 114 080, pouze pro členy.

#### **15.00 - 17.00 Masáže - pan Filip**

Obj. na tel.732 404 031. Ceny individuálně, pouze pro členy.

### STŘEDA 21. 2. 2018

#### **14.30 - 16.00 Relaxační a meditační cvičení**

Zdravotní přednáška H.Vlhové. Vstup zdar., pouze pro čl.

#### **15.00 - 17.00 Masáže - paní Slada**

Obj. na tel. 737 074 225. Ceny individuálně, pouze pro čl.

#### **15.00 - 17.00 Masáže - pan Filip**

Obj. na tel.732 404 031. Ceny individuálně, pouze pro členy.

#### **15.00 - 17.00 Pedikúra - paní Sotorníková**

Obj. na tel. 605 442 104. Ceny individuálně, pouze pro čl.

### ČTVRTEK 22. 2. 2018

#### **9.00 - 17.00 Zdravotně sociální poradna**

H. Vlhová, obj. na tel:728 738 694.

#### **13.00 - 15.00 Taneční spolek ARCHA BESEDA**

Přijďte se k nám a zkuste si nácvič tanců.

#### **14.00 - 17.00 Počítačový kroužek s Šárkou a Lumírem**

Začátečníci, středně pokročilí, pokročilí + úprava fotografií. Vstupné: 40 Kč, pouze pro členy.

#### **15.00 - 17.00 Masáže - pan Filip**

Obj. na tel.732 404 031. Ceny individuálně, pouze pro členy.

### PÁTEK 23. 2. 2018

#### **09.30 - 10.15 Senior gymnázium**

Němčina - D.Richterová, vstup zdarma, pouze pro členy.

#### **10.30 - 12.00 Senior gymnázium**

Biologie, přírodověda, zdravotvěda - J.Verlík, vstup zdarma, pouze pro členy.

### PONDĚLÍ 26. 2. 2018

#### **14.15 - 15.45 Mozkový jogging**

Potrénujte svou hlavu, PhDr. Hana Vavříková.

Vstupné 40Kč, pouze pro členy.

#### **16.00 - 17.00 Angličtina, sk.II.**

PhDr. Hana Vavříková. Vstupné dobrovolné. Pouze pro čl.

#### **15.00 - 17.00 Masáže - paní Slada**

Obj. na tel. 737 074 225. Ceny individuálně, pouze pro čl.

#### **15.00 - 17.00 Pedikúra - paní Sotorníková**

Obj. na tel. 605 442 104. Ceny individuálně, pouze pro čl.

### ÚTERÝ 27. 2. 2018

#### **14.00 - 14.45 Zdravotní cvičení**

- s prvky kalanetiky a pilates - podložku a cvič. úbor s sebou, vstupné - členové 40 Kč/nečlenové 80 Kč.

#### **15.00 - 15.45 Senior gymnázium**

Zeměpis a cestopisné přednášky - P.Popule, vstup zdarma, pouze pro členy.

#### **16.00 - 16.45 Senior gymnázium**

Historie - P.Popule, vstup zdarma, pouze pro členy.

#### **14.00 - 17.00 Kadeřnické služby za příjmné ceny**

J. Kramářová, obj. na tel. 734 243 469.

Ceny individuálně, pouze pro členy.

#### **14.00 - 17.00 Kosmetika, úprava obočí**

J. Tyklová, obj. na tel: 737 114 080, pouze pro členy.

#### **15.00 - 17.00 Masáže - pan Filip**

Obj. na tel.732 404 031. Ceny individuálně, pouze pro členy.

### STŘEDA 28. 2. 2018

#### **14.30 - 16.00 Workshop Tvůrčího psaní**

- s René Nekudou

#### **16.00 - 16.30 Jak vkládat zprávy na komunitní seniorský web WWW.SENSEN.CZ**

Workshopy ve spolup. s organizací SenSen,

vstup zdarma.

#### **Dne 9.3. od 13.30h se bude konat v našem centru ples k MDŽ**

- účinkovat budou taneční spolek Archa Beseda, dívčí

kapela Good Mates, ukáзка orientálních a břišních tanců.

Více informací na recepci centra.



# RESIDOMO

Tento projekt vznikl a běží díky laskavé podpoře společnosti RESIDOMO.

# Nadační fond VEOLIA

