

VOLNOČASOVÉ AKTIVITY

30. 10. pondělí

- 13:30 – 15:00 Zdobení květináčů ubrouskovou technikou – dílnička Slezský dům – 50 Kč
13:30 – 15:00 Malování na kamínky – dílnička Slezský dům – 30 Kč
15:30 – 16:30 Jóga proti bolestem zad I. – malá tělocvična Libuše – 50 Kč
18:30 – 20:00 Výroba sýru s ochutnávkou - dílnička Slezský dům – 120 Kč
19:00 – 20:30 Turnaj v ping-pongu a stolním fotbálku – společenská místnost Libuše

31. 10. úterý

- 13:00 – 14:30 Knihovna – přízemí LD Bezruč
13:30 – 15:30 Výroba drátkovaného šperku (strom) - dílnička Slezský dům – 60 Kč
15:00 – 16:00 Lukostřelba – sraz na recepci Libuše – 50 Kč
19:00 – 20:30 Přednáška: Psychosomatika, Dornova metoda – salonek Libuše
Přednáší Ing. Jaroslava Matúšová. Vstupné zdarma.

1. 11. středa

- 13:30 – 15:00 Malování na hrnky a misky – dílnička Slezský dům – 50 Kč
14:00 – 15:30 Průvodcovská procházka po Karlově Studánce – sraz na recepci Libuše
Nízká náročnost, 1 km, při nepříznivém počasí procházka zrušena. Minimální účast 4 osoby.
16:00 – 17:00 Jóga: dialog s vlastním tělem – malá tělocvična Libuše – 50 Kč
16:00 – 17:00 Knihovna – přízemí LD Bezruč
18:30 – 20:00 Keramika – dílnička Slezský dům – 120 Kč

2. 11. čtvrtek

- 13:30 – 15:00 Výroba anděla z juty - dílnička Slezský dům – 60 Kč
14:00 – 16:00 Koně – EKO farma Karlovice – sraz na recepci Libuše – 50 Kč
Organizovaná projížďka na koni v ceně 400 Kč (hradí se až na místě). Zájemci se zapisují do rezervačního listu na recepci. Doprava zajištěna pro první 4 zájemce bez auta, jinak vlastní doprava.
14:00 – 15:00 Lukostřelba – sraz na recepci Libuše – 50 Kč
16:00 – 17:00 Přednáška: Jak zacházet s emocemi? – salonek Libuše – 50 Kč
Přednáší Mgr. Ing. Jan Slavík.

3. 11. pátek

- 11:00 – 12:00 Knihovna – přízemí LD Bezruč
13:30 – 15:00 Výroba náramku přátelství - dílnička Slezský dům – 30 Kč



VOLNOČASOVÉ AKTIVITY

6. 11. pondělí

13:30 – 15:00 Malování na plátěné tašky a vaky - dílnička Slezský dům – 60 Kč

15:30 – 16:00 Cvičení k protažení celého těla – malá tělocvična Libuše

19:00 – 20:30 Turnaj v ping-pongu – společenská místnost Libuše

7. 11. úterý

13:00 – 14:30 Knihovna – přízemí LD Bezruč

13:30 – 15:30 Výroba vypichovaného věnce – dílnička Slezský dům – 50 Kč

14:00 – 15:00 Lukostřelba – sraz na recepci Libuše – 50 Kč

15:30 – 16:00 Cvičení k protažení celého těla – malá tělocvična Libuše

19:00 – 20:30 Přednáška: Jak se nezbláznit - cesty k sobě – salonek Libuše

Přednáší Ing. Jaroslava Matúšová.

8. 11. středa

13:30 – 15:00 Zdobení vařeček pájkou - dílnička Slezský dům – 30 Kč

14:00 – 15:30 Procházka okolím Karlovy Studánky přes **Rolandův kámen** – sraz na recepci Libuše

Střední náročnost, 3.5 km, při nepříznivém počasí procházka zrušena. Minimální účast 4 osoby.

16:00 – 17:00 Knihovna – přízemí LD Bezruč

18:30 – 20:00 Keramika – dílnička Slezský dům – 120 Kč

9. 11. čtvrtek

13:30 – 15:00 Výroba drátkovaného zápichu, závěsu (spirála) - dílnička Slezský dům – 60 Kč

14:00 – 16:00 Koně – EKO farma Karlovice – sraz na recepci Libuše – 50 Kč

Organizovaná projížďka na koni v ceně 400 Kč (hradí se až na místě). Zájemci se zapisují do rezervačního listu na recepci. Doprava zajištěna pro první 4 zájemce bez auta, jinak vlastní doprava.

14:00 – 15:00 Lukostřelba – sraz na recepci Libuše – 50 Kč

16:00 – 17:00 Přednáška: Umění naslouchat, bariéry v komunikaci – salonek Libuše – 50 Kč

Přednáší Mgr. Ing. Jan Slavík.

10. 11. pátek

11:00 – 12:00 Knihovna – přízemí LD Bezruč

13:30 – 15:00 Vánoční tvoření: Baňka, zvoneček - dílnička Slezský dům – 60 Kč

11. 11. sobota

08:00 – 14:00 Diagnostika pleti s kosmetickým poradenstvím – společenská místnost Libuše

19:00 – 21:30 Meditace – společenská místnost Libuše

12. 11. neděle

18:30 – 20:00 Přednáška: Cesta mým srdcem – salonek Libuše – vstup zdarma

Poutavá přednáška s autorkou knihy Michaelou Annou Horákovou.

Změna programu vyhrazena.



VOLNOČASOVÉ AKTIVITY

13. 11. pondělí

13:30 – 15:00 Vánoční tvoření: Stromeček - dílnička Slezský dům – 70 Kč

15:30 – 16:30 Jóga proti bolestem zad II. – malá tělocvična Libuše – 50 Kč

18:30 – 20:00 Výroba svíčky ze sójového vosku – dílnička Slezský dům – 120 Kč

S použitím přírodnin a jiných ozdob. Výsledkem je svíčka ve skle s možností přidání vůně.

14. 11. úterý

13:00 – 14:30 Knihovna – přízemí LD Bezruč

13:30 – 15:00 Malování na hrnky a misky – dílnička Slezský dům – 50 Kč

19:00 – 20:30 Přednáška: Jak se peče sklo? Technika fusingu – salonek Libuše

Přednáší Ing. Jaroslava Matušová. Vstupné zdarma.

15. 11. středa

13:30 – 15:00 Malování na plátěné tašky a vaky – dílnička Slezský dům – 60 Kč

14:00 – 15:30 Průvodcovská procházka po Karlově Studánce – sraz na recepci Libuše

Nízká náročnost, 1 km, při nepříznivém počasí procházka zrušena. Minimální účast 4 osoby.

16:00 – 17:00 Knihovna – přízemí LD Bezruč

18:30 – 20:00 Keramika – dílnička Slezský dům – 120 Kč

16. 11. čtvrtek

11:00 – 12:00 Knihovna – přízemí LD Bezruč – **náhradní termín (místo pátku 17.11.)**

13:30 – 15:00 Výroba měděného šperku – dílnička Slezský dům – 80 Kč

14:00 – 16:00 Koně – EKO farma Karlovice – sraz na recepci Libuše – 50 Kč

Organizovaná projížďka na koni v ceně 400 Kč (hradí se až na místě). Zájemci se zapisují do rezervačního listu na recepci. Doprava zajištěna pro první 4 zájemce bez auta, jinak vlastní doprava.

15:30 – 16:30 Jóga – malá tělocvična Libuše – 50 Kč

19:00 – 21:00 Přednáška: Kdo jsou Židé? – salonek Libuše – 50 Kč

Poutavá přednáška s ukázkou židovských předmětů a hudby. Přednáší Jiří Strnad.

17. 11. pátek – státní svátek

13:30 – 15:00 Vánoční tvoření: Věvec - dílnička Slezský dům – 150 Kč

16:00 – 17:00 Jóga: dialog s vlastním tělem – malá tělocvična Libuše – 50 Kč

19:30 – 20:30 Sólóový koncert Štěpána Raka – velká jídelna Libuše – 100 Kč / 150 Kč

Vstupenky v ceně 100 Kč možno zakoupit v předprodeji na recepci Libuše nebo v kanceláři rekreologie, na místě cena vstupenky za 150 Kč. Občerstvení zajištěno.

18. 11. sobota

16:00 – 17:00 Přednáška: Zdravá asertivita a sebedůvěra – salonek Libuše – 50 Kč

Přednáší Mgr. Ing. Jan Slavík.



VOLNOČASOVÉ AKTIVITY

20. 11. pondělí

13:30 – 15:30 Výroba drátovaného sluníčka část 1 – dílnička Slezský dům – **120 Kč**

13:30 – 14:30 Lukostřelba – sraz na recepci Libuše – **50 Kč**

21. 11. úterý

13:00 – 14:30 Knihovna – přízemí LD Bezruč

13:30 – 15:30 Výroba drátovaného sluníčka část 2 – dílnička Slezský dům

19:00 – 20:30 Přednáška: Energie čísel našeho života - numerologie – salonek Libuše

Přednáší Ing. Jaroslava Matúšová. Vstupné zdarma.

22. 11. středa

14:00 – 16:00 Procházka na vyhlídku nad Ludvíkovem a zpět – sraz na recepci Libuše

Střední náročnost, 7 km, při nepříznivém počasí procházka zrušena. Minimální účast 4 osoby.

16:00 – 17:00 Jóga: dialog s vlastním tělem – malá tělocvična Libuše – **50 Kč**

16:00 – 17:00 Knihovna – přízemí LD Bezruč

18:30 – 20:00 Keramika – dílnička Slezský dům – **120 Kč**

23. 11. čtvrtek

13:30 – 15:00 Vánoční tvoření: Baňka, zvoneček - dílnička Slezský dům – **60 Kč**

14:00 – 16:00 Koně – EKO farma Karlovice – sraz na recepci Libuše – **50 Kč**

Organizovaná projížďka na koni v ceně 400 Kč (hradí se až na místě). Zájemci se zapisují do rezervačního listu na recepci. Doprava zajištěna pro první 4 zájemce bez auta, jinak vlastní doprava.

24. 11. pátek

11:00 – 12:00 Knihovna – přízemí LD Bezruč

13:30 – 15:00 Vánoční tvoření: Věvec - dílnička Slezský dům – **150 Kč**

25. 11. sobota

08:00 – 14:00 Diagnostika pleti s kosmetickým poradenstvím – společenská místnost Libuše

19:00 – 21:30 Meditace – společenská místnost Libuše

26. 11. neděle

19:00 – 20:00 Přednáška: Práce se strachem, stresem a obavami – salonek Libuše – **50 Kč**

Přednáší Mgr. Ing. Jan Slavík.

Změna programu vyhrazena.



VOLNOČASOVÉ AKTIVITY

27. 11. pondělí

13:30 – 15:00 Vánoční tvoření: Stromeček - dílnička Slezský dům – **70 Kč**

15:30 – 16:30 Jóga proti bolestem zad I. – malá tělocvična Libuše – **50 Kč**

18:30 – 20:00 Výroba mýdla – dílnička Slezský dům – **110 Kč**

28. 11. úterý

13:00 – 14:30 Knihovna – přízemí LD Bezruč

13:30 – 15:30 Výroba drátovaného šperku (strom) – dílnička Slezský dům – **60 Kč**

19:00 – 20:30 Přednáška: Psychosomatika, Dornova metoda – salonek Libuše

Přednáší Ing. Jaroslava Matušová. Vstupné zdarma.

29. 11. středa

13:30 – 15:00 Malování na hrnky a misky – dílnička Slezský dům – **50 Kč**

14:00 – 15:30 Průvodcovská procházka po Karlově Studánce – sraz na recepci Libuše

Nízká náročnost, 1 km, při nepříznivém počasí procházka zrušena. Minimální účast 4 osoby.

16:00 – 17:00 Knihovna – přízemí LD Bezruč

18:30 – 20:00 Keramika – dílnička Slezský dům – **120 Kč**

30. 11. čtvrtek

13:30 – 15:00 Vánoční tvoření: Baňka, zvoneček - dílnička Slezský dům – **60 Kč**

14:00 – 16:00 Koně – EKO farma Karlovice – sraz na recepci Libuše – **50 Kč**

Organizovaná projížďka na koni v ceně 400 Kč (hradí se až na místě). Zájemci se zapisují do rezervačního listu na recepci. Doprava zajištěna pro první 4 zájemce bez auta, jinak vlastní doprava.

Změna programu vyhrazena.

