

# VOLNOČASOVÉ AKTIVITY

## 28. 8. 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  
14:00 – 15:00 Pétanque – sraz účastníků na recepci Libuše  
15:30 – 17:00 Volejbal - sraz účastníků na recepci Libuše

## 29. 8. úterý

- 13:00 – 14:30 Knihovna – přízemí LD Bezruč  
13:30 – 15:00 Malování na plátěné tašky a vaky na záda – dílnička Slezský dům – 50 Kč  
14:00 – 15:00 Lukostřelba – sraz na recepci Libuše – 50 Kč  
14:45 – 16:45 Procházka: červený lázeňský okruh: **Hvězda** – sraz na recepci Libuše  
*Střední náročnost, 3.4 km, při nepříznivém počasí procházka zrušena. Minimální účast 4 osoby.*  
19:00 – 20:30 Přednáška: Energie čísel našeho života - numerologie – salonek Libuše  
*Přednáší Ing. Jaroslava Matúšová. Vstupné zdarma.*

## 30. 8. středa

- 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.*  
14:00 – 15:00 Lukostřelba – sraz na recepci Libuše – 50 Kč  
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 Výroba mýdla – dílnička Slezský dům – 110 Kč

## 31. 8. čtvrtek

- 13:30 – 15:00 Výroba lapače snů – dílnička Slezský dům – 70 Kč  
14:00 – 15:00 Lukostřelba – sraz na recepci Libuše – 50 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.*  
18:30 – 20:00 Interaktivní přednáška – salonek Libuše  
*Téma: Kdyby mladík věděl a stařík mohl, neexistovalo by nic, čeho by nebylo možné dosáhnout. Přednáší kněz Ing. Mgr. Jan Slavík.*

## 1. 9. pátek

- 11:00 – 12:00 Knihovna – přízemí LD Bezruč – **změna času!**

## 2. 9. sobota

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

## 3. 9. neděle

- 08:45 – 16:30 **Výlet na Javornicko:** zámek Jánský vrch, vyhlídka Čertovy kazatelny, zřícenina hradu Rychleby, Tančírna v Račím údolí – sraz na recepci Libuše – 300 Kč  
*V ceně výletu zahrnuta doprava objednaným autobusem, vstupné do zámku (180 Kč / 140 Kč) hradí každý sám na místě. Část výletu je turistická, délka trasy 6.5 km. Více informací, rezervace míst a platba v kanceláři rekreologie v LD Pošta (vchod vedle bankomatu), nebo v lázeňské knihovně.*  
19:00 – 20:30 Přednáška: T. G. Masaryk jak jej neznáte – salonek Libuše  
*Přednáší Petr Franc.*



# VOLNOČASOVÉ AKTIVITY

## 4. 9. pondělí

13:30 – 15:00 Výroba vypichovaného věnce – dílnička Slezský dům – 50 Kč

14:00 – 15:00 Petanque – sraz účastníků na recepci Libuše

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

15:30 – 17:00 Volejbal – sraz na recepci Libuše

19:00 – 21:00 **DIVADLO ŠVESTKA: CIMRMANOVA HRA** – Hudební hala – 100 / 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.*

## 5. 9. úterý

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

13:30 – 15:30 Výroba drátkovaného šperku (strom) - dílnička Slezský dům – 60 Kč

14:00 – 17:00 Procházka: vyhlídka nad Ludvíkovem, chata Hubertka – sraz na recepci Libuše

*Vyšší náročnost, 9.4 km, převýšení 260 m. Při nepříznivém počasí procházka zrušena.*

*Minimální účast 4 osoby.*

15:00 – 16:00 Lukostřelba – sraz na recepci Libuše – 50 Kč

19:00 – 20:30 Přednáška: Jazyky lásky - naše vztahy – salonek Libuše

*Přednáší Ing. Jaroslava Matúšová. Vstupné zdarma.*

## 6. 9. středa

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

14:00 – 15:30 Malování na plátěné tašky – dílnička Slezský dům – 60 Kč

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

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.*

## 7. 9. 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.*

15:00 – 16:00 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.*

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

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

## 8. 9. pátek

11:00 – 12:00 Knihovna – přízemí LD Bezruč – **změna času!**

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

## 9. 9. sobota

10:00 – 17:00 Trhy v Karlově Studánce – areál lázní

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

## 10. 9. neděle

08:45 – 15:30 Zájezd do Krnova: židovská synagoga, Flemmichova vila, Cvilín – cena 300 Kč

*Více informací, rezervace míst a platba v kanceláři rekreologie v LD Pošta (vchod vedle bankomatu), nebo v lázeňské knihovně.*

10:00 – 15:00 **TROFEO NIKÉ** – podhorská jízda veteránů, koncert v Hudební hale - areál HLKS

# VOLNOČASOVÉ AKTIVITY

## 11. 9. pondělí

- 14:00 – 15:00 Petanque – sraz účastníků na recepci Libuše  
15:30 – 17:00 Malování na plátěné tašky a vaky – dílnička Slezský dům – 60 Kč  
19:00 – 20:30 Turnaj v ping-pongu – společenská místnost Libuše  
19:00 – 20:30 Přednáška: Vědění souvislostí – salonek Libuše  
*Přednáší Petr Franc.*

## 12. 9. úterý

- 13:00 – 14:30 Knihovna – přízemí LD Bezruč  
14:00 – 15:30 Zdobení vařeček pájkou – dílnička Slezský dům – 30 Kč  
14:45 – 16:15 Procházka okolím Karlovy Studánky – sraz na recepci Libuše  
*Střední náročnost, 5.5 km, při nepříznivém počasí procházka zrušena. Minimální účast 4 osoby.*  
15:30 – 17:00 Volejbal – sraz účastníků na recepci Libuše  
19:00 – 20:30 Přednáška: Jak se nezbláznit - cesty k sobě – salonek Libuše  
*Přednáší Ing. Jaroslava Matúšová.*

## 13. 9. středa

- 13:30 – 15:00 Malování na hrnky a misky – dílnička Slezský dům – 50 Kč  
15:00 – 16:00 Lukostřelba – sraz na recepci Libuše – 50 Kč  
16:00 – 17:00 Knihovna – přízemí LD Bezruč  
18:30 – 20:00 Výroba sýru s ochutnávkou – dílnička Slezský dům – 120 Kč

## 14. 9. čtvrtek

- 14:00 – 15:00 Lukostřelba – sraz na recepci Libuše – 50 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.*  
16:00 – 17:00 Přednáška: Umění naslouchat, bariéry v komunikaci – salonek Libuše – 50 Kč  
*Přednáší Mgr. Ing. Jan Slavík.*  
19:00 – 22:00 Taneční zábava – skupina Dynamik – restaurace Letní lázně

## 15. 9. pátek

- 11:00 – 12:00 Knihovna – přízemí LD Bezruč – **změna času!**  
13:30 – 15:30 Výroba drátkovaného přívěsku - dílnička Slezský dům – 60 Kč

## 16. 9. sobota

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

## 17. 9. neděle

- 09:30 – 16:00 Turistický výlet na Zámeckou Horu a do Ludvíkova - sraz na recepci Libuše – 29 Kč  
*Střední náročnost, 11km, při nepříznivém počasí procházka zrušena. Minimální účast 10 osob. Zájemci se zapisují do rezervačního listu na recepci!*



# VOLNOČASOVÉ AKTIVITY

## 18. 9. pondělí

13:30 – 15:00 Malování vaku na záda – dílnička Slezský dům – 60 Kč

14:00 – 15:00 Petanque – sraz účastníků na recepci Libuše

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

## 19. 9. úterý

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

13:30 – 15:30 Výroba drátkovaného šperku (strom) - dílnička Slezský dům – 60 Kč

14:45 – 16:15 Procházka: modrý lázeňský okruh **Rolandův kámen** – sraz na recepci Libuše  
*Střední náročnost, 3.7 km, při nepříznivém počasí procházka zrušena. Minimální účast 4 osoby.*

15:00 – 16:00 Lukostřelba – sraz na recepci Libuše – 50 Kč

19:00 – 20:30 Přednáška: Jak se peče sklo? Technika fusingu – salonek Libuše  
*Přednáší Ing. Jaroslava Matušová. Vstupné zdarma.*

## 20. 9. středa

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.*

15:30 – 17:00 Malování na plátěné tašky – dílnička Slezský dům – 60 Kč

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

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

## 21. 9. čtvrtek

13:30 – 15:30 Drhání – dílnička Slezský dům – 50 Kč

14:00 – 15:00 Lukostřelba – sraz na recepci Libuše – 50 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.*

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

*Přednáší Mgr. Ing. Jan Slavík.*

19:00 – 22:00 Taneční zábava – skupina Dynamik – restaurace Letní lázně

## 22. 9. pátek

11:00 – 12:00 Knihovna – přízemí LD Bezruč – **změna času!**

14:30 – 17:00 Individuální minikurz sebelíčení Kosmetikou Mary Kay – 100 Kč – salonek Libuše

*Přednáší Ing. Marcela Rotter, platba na místě paní Rotter.*

18:30 – 20:00 Přednáška: Cesta mým srdcem – hudební hala

*Poutavá přednáška s autorkou knihy Michaelou Annou Horákovou.*

## 23. 9. sobota

10:00 – 17:00 Trhy v Karlově Studánce – areál lázní

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

## 24. 9. neděle

10:30 – 16:00 Výlet do Bruntálu – sraz na recepci Libuše – 300 Kč / 250 Kč

*Prohlídka zámku v Bruntále, prohlídka regionálního pivovaru Hasič s ochutnávkou piva, pivní pálenky, pivního dortu a koláče. Doprava linkovým autobusem. Zájemci se zapisují v kanceláři rekreologie nebo v lázeňské knihovně.*



# VOLNOČASOVÉ AKTIVITY

## 25. 9. 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 – 17:00 Lukostřelba – sraz na recepci Libuše – 50 Kč  
19:00 – 20:30 Turnaj v ping-pongu – společenská místnost Libuše

## 26. 9. úterý

- 13:00 – 14:30 Knihovna – přízemí LD Bezruč  
14:00 – 15:30 Zdobení vařeček pájkou – dílnička Slezský dům – 30 Kč  
14:45 – 16:45 Procházka: červený lázeňský okruh: **Hvězda** – sraz na recepci Libuše  
*Střední náročnost, 3.4 km, při nepřízní počasí procházka zrušena. Minimální účast 4 osoby.*  
19:00 – 20:30 Přednáška: Energie čísel našeho života - numerologie – salonek Libuše  
*Přednáší Ing. Jaroslava Matúšová. Vstupné zdarma.*

## 27. 9. středa

- 13:30 – 15:00 Malování na hrnky a misky – dílnička Slezský dům – 50 Kč  
15:00 – 16:00 Lukostřelba – sraz na recepci Libuše – 50 Kč  
16:00 – 17:00 Knihovna – přízemí LD Bezruč  
18:30 – 20:00 Košíkářství – dílnička Slezský dům – 120 Kč

## 28. 9. čtvrtek – státní svátek

- 14:00 – 15:00 Lukostřelba – sraz na recepci Libuše – 50 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.*  
16:00 – 17:00 Přednáška: Práce se strachem, stresem a obavami – salonek Libuše – 50 Kč  
*Přednáší Mgr. Ing. Jan Slavík.*

## 29. 9. pátek

- 11:00 – 12:00 Knihovna – přízemí LD Bezruč – **změna času!**

## 30. 9. sobota

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

## 1. 10. neděle

- 09:30 – 16:00 Turistický výlet na Zámeckou Horu a do Ludvíkova - sraz na recepci Libuše – 29 Kč  
*Střední náročnost, 11km, při nepřízní počasí procházka zrušena. Minimální účast 10 osob.  
Zájemci se zapisují do rezervačního listu na recepci!*

*Změna programu vyhrazena.*

