



SENIORI
ČESKÉ REPUBLIKY
Frýdek - Místek

"Aby člověk nebyl nikdy sám"

Frýdecko-Místecký informátor



FRÝDEK ≈ MÍSTEK

Kancelář MěO SČR v Centru aktivních seniorů na ul. Anenská 2477

Provoz recepce denně 9 - 17 h, tel. 558647846

Úřední hodiny předsedy v pondělí 9 - 12 hod., mob. 721061601

Informační servis Městské organizace bude od 12.9. každý den od 9 do 12. hod. – prodej známek, přihlášky, Informátory a veškeré informace.

e-mail: seniori.fm@seznam.cz, web.: seniori-fm.estranky.cz

Informace o zájezdech v CAS od 9 do 12 hod.: Pondělí p. Michnová, úterý p. Diamantová, středa p. Poláková, p. Silvestrová, pátek p. Šugárková.

Senior Point v CAS, pondělí, středa a pátek od 9 do 15 hod., mob.770122800, nebo mail: frydek@seniorpointy.cz

Ř Í J E N 2022

Další schůze se bude konat 8. 11. 2022 od 14:00 hod. v Národním domě.

Vstup ve 13:30 hod.

Program:

1. Informace o činnosti a připravovaných akcích.
2. Hudební a pěvecké vystoupení Ládi |Kokesche a partnerky.

Prodej členských známek bude probíhat každé pondělí od 9 do 11 hod., a také v době informačního servisu. Vezměte si sebou členský průkaz a příslušnou finanční částku. Cena známky je 50,- Kč/rok. Org. p. Svobodová, mob. 605088917

Důrazně naléháme na členy, kteří nemají dosud zaplacené členské příspěvky za rok 2021, případně předchozí, aby urychleně své nedoplatky vyrovnali!

Divadlo Ostrava:

15.11.2022 - (opera) „Dvě vdovy“. Prodej v pondělí 31.10. od 10 do 12 hod., odjezd od OVS v 17:30hod.

14.12.- připravuje se (balet) „Carmen“, Org. p. Poláková, mob.732969627.

Vycházky za zdravím:

20.10. - MHD č.318 - odj. od Polikliniky v 9:58 ho., Skalice u vrby, Baška.

Org. p. Adamec, mob. 605327453

Bazén: Učiliště - Plavat se bude vždy první a třetí pondělí, využití bazénu bude umožněno v délce 1 hod., vždy od 15 do 16 hod. Asi budeme provozovat jen do konce roku, chodí do 20 lidí, platíme vysoké nájemné.

Org. p. Rosmanitová, mob. 777817519

Rozpis cvičení pro 2. pololetí 2022:

Den	Cvičitel	Místo	Termín	Hodina	Cena	druh cvičení
pondělí	Ing. Kališ	CAS	19.9.-21.11.	10,00-11,30	400,- Kč	Jóga
pondělí	Mgr. Kubalová	11.ZŠ	19.9.-12.12.	14,30-15,30	300,- Kč	cvičení ve vodě
pondělí	organizuje p. Rosmanitová	bazén učiliště	5.9.-19.12.	15,00-16,00 1 x za 14 dní	Celoroční Předplatné	Plavání
Úterý	Mgr. Kubalová	CAS	20.9.-13.12.	9,00-10,00	300,- Kč	posilovací a protahovací cvičení
Středa	MUDr. Pechan Ryšavá a Mgr. Kubalová	Olešná	21.9.-14.12.	9,00-10,30	300,- Kč	cvičení ve vodě
čtvrtek	Mgr. Kubalová	CAS	22.9.-15.12.	9,00-10,00	300,- Kč	cvičení na míčích
čtvrtek	Ing. Řehová	CAS	22.9.-15.12.	10,00-11,00	300,- Kč	cvičení pro zdraví
Pátek	Ing. Řehová	CAS	23.9.-16.12.	9,00-10,00	300,- Kč	zdravotní 1.běh
Pátek	Ing. Řehová	CAS	23.9.-16.12.	10,00-11,00	300,- Kč	zdravotní 2.běh
Pátek	Ing. Řehová	CAS	23.9.-16.12.	11,00-12,00	300,- Kč	jóga pro seniory

Prodej cvičení na podzim v jednotlivých kurzech 30 minut před zahájením.

Ping-pong:

Hrajeme v CAS v době volného sálu, nutno aby se zájemci zaregistrovali na recepci.

Hrajeme také v herně Slezanu na Bethovenově ul. každé pondělí od 8 hod. Org. p. Klimas, mob. 604621075.

Bowling:

19.10. - opět se uskuteční další setkání přátel bowlingu v herně restaurace Jadran. Začátek ve 14:30 hod. Na tuto dobu jsou rezervovány 4 dráhy. Hrajeme 2 dráhy, sportovní obuv obdržíte v herně, vklad 80,-Kč při prezentaci. Org. p. Kavka, mob. 605703006

Kulečnick : Každý čtvrtek v 17 hod., probíhá kroužek kulečnicku pro naše členy v kulečnickové herně HD Koloredo, ul. Malý Koloredov, přízemí - vlevo. Další zájemce vítáme. Org. p. Klimas, mob. 604621075.

Bridge: - Probíhá každou středu od 9 do 12 hod.
Org. p. Davidová, mob. 602857730.

Právní poradna: Informace v Senior Pointu na mob. 770122800.

26.10. – proběhne **SOS poradna** od 11 do 15 hod.

Výstavy v CAS:

12.10. - 2.12. - Výstava historických vyšívaných a paličkovaných obrazů seniorů. Výstava Kronik klubů seniorů. Org. p. Sumcová, mob. 770114335

5.12. - 6.1.2023 - Vánoční výstava - tvorba a zvyky.
Org. p. Sumcová, mob. 770114335.

Další nabídka akcí v CAS:

Korálkování – Vždy v pondělí od 9 hod.
Org. p. Krkošková, mob. 737578199

Pletení pediku – Vždy v pátek od 9 do 11,30 hod.
Org. p. Adamcová, mob. 725439814

Malířský ateliér – Vždy v pondělí od 14:30 do 16:30 hod. Tvoříme pro radost.
Org. p. Haganová, mob. 775652846.

Kreativ – Vždy ve středu od 15 hod., tvoření pro všechny (různé výtvarné techniky).
Org. p. Sumcová, mob. 770114335.

21.10. - „Čaj o páté“ od 17 hod., k tanci a poslechu hraje ELLA, občerstvení, burza přinesených dárků, vstupné 50 Kč.

Kurzy:

Počítačové pro začátečníky i pokročilé - zahájení říjen 2022, bližší informace p.Kaplanová, mob.608 114 241

Angličtiny pro začátečníky i pokročilé - zahájení 27.září 2022, bližší informace p.Kaplanová, mob.608 114 241

Němčiny. Přihlášky přijímá p. Sumcová, mob . 770114335.

13.10. - „Kino senior“ od 15 do 17 hod. - promítání historických zábavních filmů, tentokrát "Postřižiny".

Zájezdy jednodenní :

19.10. - Zájezd do Žiliny - cena 350,- Kč . V ceně zájezdu doprava, komentovaná prohlídka v centru města Žilina, Povážské muzeum - drotárská expozícia , oběd v ceně zájezdu při plném počtu 50 osob. Platba: 7. 10. a 14. 10. v CAS od 10 do 12 hod.
Org. p. Šugárková, mob. 603384576

3.11. - Pietní akt na Čeladné, pohoštění, cena 60,-Kč, odjezd ve 12:30 od OVS, prodej 26.října od 9 do 12 hod., org.p.Poláková mob. 732969627

5.11. - Výlov rybníku - Dolní Benešov, lázně Klimkovice, odj. v 8 hod., od OVS, cena 200,- Kč, org. p. Diamantová, mob.739076150

10.11. - Zámek Kravaře. Zemské muzeum v Opavě, cena 300,-Kč, platba vždy v pondělí od 10 do 12 hod., odjezd od OVS v 9:00hod.,
org. p. Sumcová, mob. 770114335

22.11. - Marlenka - exkurze s ochutnávkou, cena 130,-Kč. Sraz před Marlenkou ve 13:00 hod., prodej v CAS 14.11. od 10 do 12 hod.,
org. p. Poláková, mob. 732969627

7.12. - Adventní Krakow, cena 300,-Kč, doporučujeme pojištění do zahraničí, odjezd ze starého autobusového nádraží v 7:30 hod., org. p. Faldynová, mob. 725500129

Prosinec - Polsko, Ratiboř -město, hrad, adventní trhy.
Org. p. Diamantová, tel.739076150

Vícedenní:

28. 12. – 2. 1. 2023 – Spálené Poříčí – silvestrovský pobyt. Cena 6.600,- včetně dopravy, z FM, plná penze, zálohy 3000,-Kč - platba říjen každou středu od 10 do 12 hod., taktéž doplatek v listopadu. **Vyprodáno.**
Org. p. Diamantová, tel. 739076150 a p. Silvestrová, mob. 604600501

Připravujeme

Jižní Morava - posezení ve vinném sklípku (dvoudenní), pobytový relaxační pobyt s jógou, víno a zpěv. Org. p. Silvestrová, tel. 604600501

Doporučujeme na zahraniční zájezdy sjednat cestovní pojištění zdravotních výloh, pokud zdravotní pojištění není součástí ceny zájezdu. Upozorňujeme všechny zájemce o zájezdy a jiné placené akce, aby v případě zájmu předkládali automaticky členský průkaz naší organizace.

*Všem členům, kteří v říjnu slaví své narozeniny,
přejeme pevné zdraví a veselou mysl!*

