



SENIORI
ČESKÉ REPUBLIKY
Frýdek - Místek

"Aby člověk nebyl nikdy sám"

Frýdecko-Místecký informátor



SENIORI
ČESKÉ
REPUBLIKY

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 h, tel. 721061601

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

Informace o zájezdech v CAS: mob. 603588510,

pondělí p. Michnová 9-12 h., pondělí p. Silvestrová 10 -12 h., úterý p. Slánská 9-12 h.,
čtvrtek p. Šugárková 10-12h.

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

P R O S I N E C 2021

Schůze se bude konat 11.1.2022 od 13:30 hod. v CAS.

Účast na schůzi je podmíněna splněním platného nařízení o Covid 19.

Program:

1. Informace o činnosti a připravovaných akcích.
2. Kulturní program

Vážení a milí !

Dostává se Vám do rukou poslední, prosincové číslo našeho seniorského Informátoru. Podmínky pro naši práci se nezlepšují, nová omezení vyžadují stále větší, pochopitelnou, opatrnost. Snažíme se organizovat možné, ale hromadné zájezdy a větší akce v CAS i jiných prostorách musíme rušit nebo omezovat. Ne vždy se setkáváme s porozuměním pro naši snahu Vás především chránit, ale to nepochopitelné odmítání potkáváme i v celospolečenském rozsahu.

Pro aktivity, které se snažíme zachovat, jsme jednodušeji formulovali omezující pravidla. K občas se vyskytujícím výhradám k jejich dodržování je jednoduchý argument: Jestli nám prokáží zdroj dílčí nákazy v našich prostorách, zavřou CAS a veškeré aktivity ustanou. Naše webové stránky a vývěsky za sklem zůstanou jedinými komunikačními kanály s Vámi.

A to by bylo velmi málo!

Započal Advent, blíží se Vánoční svátky, na dohled je nový rok 2022. Promýšlíme a plánujeme mnoho zajímavých aktivit, o kterých si povíme na schůzi 7.12., ještě opět v sále CAS. Srdečně zvu všechny s imunitou NO (naočkované, po prodělané nemoci) k účasti. Těm popřeji osobně, všem ostatním přeji touto cestou příjemné, pohodové, zdravé svátky a totéž v příštím roce. Je to z velké části v našich rukou !

Dalibor Kališ, předseda.

Prodej členských známek bude probíhat každé pondělí od 9 do 11 hodin a v ostatní dny na recepci za rok 2021, popř. za rok 2020 v CAS. Vezměte si sebou členský průkaz a příslušnou finanční částku. Cena známky je 50,- Kč/rok. Org. p.Svobodová, mob. 605088917

Členské průkazky se vydávají denně na recepci v CAS od 9 do 13 hodin.

Provoz CAS v prosinci končí 17.12. a začíná 3.1.2022

Divadlo Ostrava:

V prosinci 2021 a v lednu 2022 divadlo nebude.

Org. p. Poláková, mob.732969627

Vycházky za zdravím:

17.12. – pátek – Zelinkovice motorest, přehrada Olešná. Odjezd v 11:11 hod. Poliklinika bus. č 305. **Může být změna nového jízdního řádu.** Zájemci se přihlásí u p. Obrá.

Org p. Obr, mob. 721089457 a p. Adamec.

Bazén: Učiliště – 13.12., 17.1.2022., 31.1., 7.2., 21.2. od 15 do 16 hodin.

Org. p. Rosmanitová, mob. 777817519

Cvičení v aquaparku na Olešné. Cvičí p. Dr. Pechan – Ryšavá. Každou středu od 9 do 10:30 hod. Všichni účastníci musí splňovat hygienické podmínky stanovené MZČR pro pobyt v bazénech. Org. p. Slánská, mob.776420384

Rozpis cvičení pro 1. pololetí 2022:

Den	Cvičitel	místo	termín	hodina	Cena	druh cvičení
pondělí	Mgr. Kubalová	11.ZŠ	10.1.-30.5.	14,30-15,30	500,- Kč	cvičení ve vodě
úterý	Mgr. Kubalová	CAS	4.1.-24.5.	9,00-10,00	500,- Kč	posilovací a protahovací cvičení
středa	MUDr. Pechan Ryšavá	Olešná	12.1.-25.5.	9,00-10,30	500,- Kč	cvičení ve vodě

čtvrtek	Mgr. Kubalová	CAS	6.1.-26.5.	9,00-10,00	500,- Kč	cvičení na míčích
čtvrtek	Ing. Řehová	CAS	6.1.-26.5.	10,00-11,00	500,- Kč	cvičení pro zdraví
pátek	Ing. Řehová	CAS	7.1.- 27.5.	9,00-10,00	500,- Kč	zdravotní 1.běh
pátek	Ing. Řehová	CAS	7.1.- 27.5.	10,00-11,00	500,- Kč	zdravotní 2.běh
pátek	p. Holubová	CAS	7.1.- 27.5.	11,00-12,00	500,- Kč	jóga pro seniory

Prodej cvičení v jednotlivých kurzech 30 minut před zahájením.

Jóga: zahájení v pondělí 3.1.2022 . Dále vždy v pondělí v CAS od 10 - 11:30 hod.
Org. p. Sumcová, mob. 770114335

Bridge: Zahájení ve středu 5.1.2022 . Dále každou středu v CAS od 9 do 12 hod.
Org. p. Davidová, mob. 602857730.

Ping-pong: Hraje se od 8:00 hod., každé pondělí v herně Slezanu, ul. Beethovenova na Riviére. Org. p. Klimas, mob. 604621075

Ping-pong: Nově se také hraje se v CAS dle dohody. Vlastní vybavení sebou.
Org. p. Židek mob. 606782062

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

Setkání skupiny Astra: vždy ve středu v 15:00 hodin.
Org. p. Silvestrová, mob. 604600501

Právní poradna: Informace v Senior Pointu na mob. 770122800

Výstavy v CAS:

6.12. – 6.1.2022 Vánoční výstava, ukázka tvorby seniorů a dětí ze speciální školy.

7.1.2022 – 16.2.2022 Miroslav Skalka – obrazy.

18.2.2022 - 31.3. 2022 Marcela Vavříková - Umělecké fotografie – motýli, hmyz a květiny.
Org. p. Sumcová, mob. 770114335

Další nabídka akcí:

7.12. – po schůzi - Vánoční povídání s hudbou.

Uvádí p. Kubela. Začátek od 14 hod. v sále CAS.

Pletení košíků – vždy v pátek od 8:30 do 11:30 hodin.

Org. p. Adamcová, mob. 605327453

Korálkování – vždy v pondělí v 9 hodin.

Org. p. Krkošková, mob. 737578199.

Malířský ateliér – od 3.1.2022 , vždy v pondělí od 14:30 do 16:30 hod.

Tvoříme pro radost:

- Budeme se inspirovat novými technikami
- Budeme ze své tvorby pořádat výstavy
- Budeme spolupracovat s dětmi ze speciální školy
- Rádi přivítáme nové členy
- Pro inspiraci budeme využívat elektroniku a promítání.

Org. p. Sumcová, mob. 770114335

Kurzy :

Počítačů. Org. p. Kaplanová, mob. 608114241

Němčiny a Ruštiny – budou zahájeny v lednu roku 2022.

Org. p . Sumcová, mob. 770114335

Doporučujeme na všechny zahraniční zájezdy sjednat cestovní pojištění zdravotních výloh.

Střední škola oděvnictví, gastronomie a služeb, zve všechny seniory k návštěvě **kavárny Radhošť**, denně od 9 do 18 hodin.

Upozorňujeme všechny zájemce o zájezdy a jiné placené akce, aby v případě zájmu předkládali automaticky členský průkaz naší organizace.

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

