



**FRÝDEK ≈ MÍSTEK**



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

Provoz recepce denně 9 - 12 h, tel. 558647846

Úřední hodiny předsedy v pondělí a středu 9-12 h, tel. 721061601

e-mail: [seniori.fm@seznam.cz](mailto:seniori.fm@seznam.cz), web.: [seniori-fm.estranky.cz](http://seniori-fm.estranky.cz)

*Pro seniory, kteří nemají internet, je k dispozici na recepci CAS aktuální tištěná verze s aktuálním obsahem převzatým z těchto webových stránek.*

*Informátor na červen 2021 se připravuje.*

## ***Aktuální informace pro seniory květen 2021***

---

### **Prodej členských známek**

Od 10.5.2021 je možné zakoupit členské známky na rok 2021 a za rok 2020 v CAS v Místku, a to v termínech:

- každé pondělí od 9 do 11 hodin (květen, červen, červenec), ostatní pracovní dny od 9 do 12 hodin
- s sebou členský průkaz a příslušnou finanční částku
- cena známky je 50,- Kč/kalendářní rok
- výdej průkazek: 7. 6. 2021 a 22. 6. 2021 od 9 - 11 hod.
- Organizátor: Svobodová Zdenka

### **Pravidelné vycházky za zdravím**

Společná vycházku do Palkovic

Termín: 15. 6. 2021 (úterý), čas a místo srazu budou upřesněny

Připravuje se plán dalších vycházek.

Organizátor: p. Jaroslav Obr, mobil 721089457

Organizátor: Jaroslav Obr, mobil 721089457

### **Dvoudenní zájezd do Štířina a do Průhonic – prodej ukončen**

Termín: 9. - 10. 6. 2021 (středa a čtvrtek)

Cena: 1500 Kč (autobus, večere a ubytování v hotelu zámku Štířin se snídaní)

Odjezd ze st. AN v Místku v 7.30 hod.

Organizátor: Emílie Šugarková, mobil 603384576

### **Jednodenní zájezd do Příbora, Kunína a Bartošovic – prodej ukončen**

Organizátor: Eva Slánská, mobil 776420384

- Termín: 17. 6. 2021 – čtvrtek, odjezd v 7.30 ul. Politických obětí – staré AN
- Cena zájezdu: 200 Kč
- Přihlášky a platba: pondělí od 9-11 hodin

Program: Příbor – prohlídka města s průvodcem – piaristický klášter, muzeum, zahrady  
Kunín – prohlídka zámku a zahrad

### **Kokořínsko – Máchův kraj - Vyprodáno**

Organizátor: Helena Michnová, mobil 605372375

Termín: 13. 6. 2021 - 18. 6. 2021

### **Příroda a památky východního Krušnohoří .**

6 – ti denní poznávací zájezd

Termín: 22. 8. 2021 – 27. 8. 2021

Cena: 6.550,- Kč

V ceně zájezdu: doprava, 5 x ubytování a polopenze, místní poplatek

Pojištění storna – zrušení zájezdu z vážných důvodů

Kompletní cestovní zdravotní pojištění na výlet do Německa, včetně všech výletů

Informace: Michnová Helena, mobil 605372375

Termín: 22. 8. 2021 - 27. 8. 2021

Podrobné informace o programu / i v písemném vyhotovení  
u paní Michnové v CAS nebo na telefonu č. 605372375.

### **Pobyt - Rýmařov – Hotel Slunce**

6-ti denní zájezd s vlastní dopravou

Rodinný pivovar Morous

Termín: 27 . 9. – 2. 10. 2021

Cena: 3.250,- Kč

V ceně zájezdu: polopenze a neomezený vstup do Aquacentra

Podrobnější informace o programu u p. Michnové na CAS nebo tel. 605372375

### **Dvoudenní zájezd do Kutné Hory + Sedlec + zámek a park Kačina**

Organizátor: Emílie Šugárková, mobil 603384576

Termín: 18. – 19. 8. 2021 (středa a čtvrtek)

Cena: 1500 Kč (autobus, večere a ubytování v hotelu Mědínek se snídaní)

Prodej od 24. 6. 2021 - 22. 7. 2021 od 10 – 12 hodin ( čtvrtek nebo po dohodě)

Organizátor: Emílie Šugárková, mobil 603384576

Všichni účastníci zájezdu musí splňovat jednu z následujících podmínek: podstoupit PCR test (max. 7 dní před) nebo antigenní test (max. 72 hodin před), či prodělat covid-19 v posledních 180 dnech a mít ukončenou izolaci. Nebo je další podmínkou je podstoupení očkování a to: je třeba mít alespoň 22 dnů po první dávce vakcíny, přičemž mezi podáním první a druhé dávky nesmí uplynout víc, než 90 dnů a od druhé dávky více než 9 měsíců. Dále všichni musí mít nasazenou ochranu dýchacích cest s účinností alespoň 94 % (bez výdechového ventilu), jde např. o respirátory FFP2 či nanoroušky

### **Pobyt Luhačovice – hotel Harmonia**

Organizátor: p. Silvestrová, mobil 604600501

Vlastní doprava, termín 21. 8. 2021 - 27. 8. 2021 (6 nocí)

Lze zajistit další termíny: 4. 9. 2021 - 10. 9. 2021 a 18. 9. 2021 - 24. 9. 2021

Cena: 5.000,- Kč / za 1 osobu, dvoulůžkový pokoj plně obsazený

+ 30,- Kč za osobu / každý den – lázeňský poplatek

5.900,- Kč / za 1 osobu, jednolůžkový pokoj

+ 30,- Kč za osobu / každý den – lázeňský poplatek

V ceně pobytu je plná penze (švédské stoly) a 2x vstup do bazénu

Přihlášky a platba: p. Silvestrová Věra od 1. 6. 2021 v CAS každé pondělí od 10 - 12 hodin

### **Ozdravný pobyt v lázních Piešťany – hotel Harmony Resort 4\*\*\*\***

Organizátor: p. Silvestrová, každé pondělí od 10 - 12 hodin, mobil 604600501

Termín: 29. 8. 2021 - 3. 9. 2021 (5 nocí)

Doprava: autobus z Frýdku-Místku v ceně zájezdu

Cena: 5.600,- Kč bez lázeňského poplatku + 23 euro za osobu lázeňský poplatek na místě  
ZTP lázeňský poplatek neplatí

V ceně pobytu je plná penze a 7 léčebných procedur

Přihlášky a platba: p. Silvestrová Věra od 1. 6. 2021 v CAS každé pondělí od 10 - 12 hodin

### **Nabídka z Krajské rady seniorů v Ostravě na pobyt Spálené Poříčí u Plzně – hotel Brdy**

Termín: 16. 8. 2021 - 21. 8. 2021 (5 nocí)

Cena: 5.300,- + lázeňský poplatek na místě

V ceně pobytu: plná penze, denně společná zábava

Doprava: autobus z OV a dopolední výlety v ceně pobytu.

Přihlášky a platba: p. Silvestrová Věra od 1. 6. 2021 v CAS každé pondělí od 10 - 12 hodin

Informace k pobytu: p. Pinterová, kontakt 736420248

### **Další plánované a připravované zájezdy**

Sezimovo Ústí a Lázně Lúčky – bližší informace: Věra Silvestrová, mobil 604600501

Brno – arboretum a hrad Veveří – září - Slánská Eva

Strážnice – v jednání - . Slánská

Slavkov u Brna – bojiště s muzeem a mohylou – předpokládáme listopad

## **Obnovení skupinových aktivit v Centru aktivních seniorů**

### **Kroužek korálkování**

Začínáme v pondělí 14. 6. 2021 v 9 hodin.

Těšíme se na Vás.

Organizátor: p. Krkošková

### **Kroužek pletení košíků**

Začínáme v pátek 4. 6. 2021 v 9 hodin.

Organizátor: p. Adamcová

### **Cvičení v aquaparku na Olešné**

Začínáme ve středu 9. 6. 2021 v 9 hodin.

Organizátor: p. Kubalová

Všichni účastníci musí splňovat jednu z následujících podmínek: podstoupit PCR test (max. 7 dní před) nebo antigenní test (max. 72 hodin před), či prodělat covid-19 v posledních 180 dnech a mít ukončenou izolaci. Nebo je další podmínkou je podstoupení očkování a to: je třeba mít alespoň 22 dnů po první dávce vakcíny, přičemž mezi podáním první a druhé dávky nesmí uplynout víc, než 90 dnů a od druhé dávky více než 9 měsíců. Dále všichni musí mít nasazenou ochranu dýchacích cest s účinností alespoň 94 % (bez výdechového ventilu), jde např. o respirátory FFP2 či nanoroušky

### **Protahovací a posilovací cvičení**

Termín: úterý a čtvrtek od 9 do 10 hodin

Cvičení bude v omezeném počtu se zohledněním současné epidemické situace, o podrobnostech Vás budeme informovat.

Kontakt: Sylva Kubalová

### **Tréninková hodina němčiny**

Termín: středa 19. 5. 2021 od 14 hodin

Organizátor: Sumcová Anna

### **Obnovení jógy**

Termín: středa od 9 hodin

Organizátor: Kališ Dalibor

### **Setkání skupiny Astra**

Termín: středa v 15.00 hodin.

Organizátor: Věra Silvestrová

### **Setkání skupiny Bridge**

Termín: středa v 10 hodin.

Organizátor: p. Davidová

Zůstaňte zdraví a na shledanou  
Dalibor Kališ, předseda

