



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 8,30-13 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: 603588510, pondělí p. Michnová 9-12 h,

úterý p. Slánská 9-12 h, středa p. Silvestrová 9-11 h

Senior Point v CAS, po dohodě na tel.770122800, nebo mail: frydek@seniorpointy.cz .

„PRÁZDNINOVÝ INFORMÁTOR 2021“

Schůze v Národním domě se uskuteční podle okolností situace 14.9. od 13 hodin (bližší informace v zářijovém Informátoru).

CAS bude v provozu do konce července od 8:30 do 13 hod. Cvičení budou probíhat jen do 16. července.

Prodej členských známek bude probíhat jen do 16.7. - každé pondělí od 9 do 11 hodin lze zakoupit členské známky na rok 2021 a popř. za rok 2020 v CAS. Vezměte si sebou členský průkaz a příslušnou finanční částku. Cena známky je 50,- Kč/rok. Org. p.Svobodová
Členské průkazky se vydávají každé třetí pondělí v měsíci v CAS od 9 do 11 hodin.

Divadlo Ostrava:

V říjnu – Opera a Muzikál, v listopadu – Muzikál. Org. p. Poláková, tel.732969627

Vycházky za zdravím:

Společná vycházka do Palkovic.

15. 6. - Lovecká chata v Palkovicích, MHD č.304, odjezd od vlakového nádraží v 9:25 h. a od Polikliniky v 9:30 hod. Vezměte si sebou chleba, buřty a hořčici.

Připravuje se plán dalších vycházek. Org. p. Obr, tel. 721089457

Bazén: Učiliště – 21.6., 6.9., 20.9., od 15 do 16 hodin. Org. p. Dosoudilová, tel. 775072998.

Cvičení v aquaparku na Olešné. Začínáme ve středu 9. 6. 2021 v 9 hodin.

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. Org. p. Kubalová, tel.737584140

Protahovací a posilovací cvičení:

Každé úterý a čtvrtek od 9 do 10 hodin s omezeními podle současné epidemické situace.
Org. p. Kubalová, tel. 737584140

Jóga: Každou středu od 9 hodin. Org. p. Kališ, tel. 721061601

Bridge: Od 16.9. - každou středu v CAS od 9 do 12 hod. Org. p. Davidová, tel. 602857730.

Ping-pong: hraje se od 8:00 hod. každé pondělí v herně Slezanu, ul. Beethovenova na Riviére.

Setkání skupiny Astra: Vždy ve středu v 15.00 hodin. Org. p. Silvestrová tel. 604600501

Právní poradna: Informace v Senior Pointu na tel. 770122800

Výstavy v CAS:

11.5. – 13.6. Obrazy Jiřiny Hamrlové

15.6. – 9.7. Ateliér malby seniorů Goodwill

12.7. – 27.8. Umělecké fotografie Břetislava Židka

30.8. – 8.10. Výtvarná tvorba seniorů FM a okolí s předváděním

11. – 16.10. Zahrádkářská výstava s dražbou produktů

18.10.–12.11. Výtvarníci V-klubu FM

15. 11.-31.12. Vánoční výstava, zvyky, tvorba vánočních dekorací, slavnostní stolování

Další nabídka akcí:

Korálkování – Začínáme v pondělí **14. 6. 2021** v 9 hodin.

Org. p. Krkošková, tel. 737578199.

Pletení košíků – Každý pátek od 9 hodin. Org. p. Adamcová, tel. 605327453

Výtvarný ateliér kreslení a malby otevíráme pro všechny zájemce **16.9.** Připravujeme kurz **počítačového zpracování fotografií.** Zájemci hlase se! Org. p. Sumcová, tel. 770114335

Kurzy:

Jazykové kurzy – přihlášky je možno podávat od září do angličtiny, němčiny, ruštiny, počítačů. Org. p. Kaplanová, tel. 608114241

Doporučujeme na všechny zahraniční zájezdy sjednat cestovní pojištění zdravotních výloh.

Jednodenní zájezdy:

17. 6. - Příbor, Kunín a Bartošovic – prodej ukončen, odjezd v 7.30 ul. Politických obětí – staré AN. Příbor – prohlídka města s průvodcem – piaristický klášter, muzeum, zahrady, Kunín – prohlídka zámku a zahrad. Org. p. Slánská, tel. 776420384

8.7. - Strážnice, Milotice zámek a skanzen. Cena 300,-Kč, odjezd od OVS v 7:00 hod., návrat okolo 20:00 hod. Prodej v CAS 28.6. a 2.7.2021 od 10 do 12 hod.

Org. p. Poláková, tel. 732969627

9.9. - Strážnice, Skanzen, prohlídka výroby modrotisku a Bařův Kanál. Cena 500,-Kč Odjezd v 6:20 hod. od OVS. Org. p. Slánská, tel. 776420384

16.9. Brno – Veveří, hrad a zahrady. Cena 500,-Kč Odjezd v 6:20 hod. od OVS

Org. p. Slánská, tel. 776420384

Červenec – Litovel, Rapotín (Arboretum), informace a prodej 2.7. Org. p. Poláková, tel. 732969627

Srpen – SNP – Bumbálka, aktuální informace budou na nástěnce v CAS a na webu.

Org. p. Poláková, tel. 732969627

Listopad: Slavkov u Brna – bojiště s muzeem a mohylou.

Vícedenní zájezdy:

18. – 19. 8. Kutná Hora, Sedlec, zámek a park Kačina

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

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

Org. p. Šugárková, tel 603384576

22.-27.8. – Příroda a památky východního Krušnohoří. Cena 6550,-Kč/os., celou částku nutno zaplatit v **pondělí 19. července.** Přihlášení a podrobné informace každé pondělí v CAS od 9 do 13 h. Org. p. Michnová, tel 605372375

21. - 27. 8. - Luhačovice – hotel Harmonia

Vlastní doprava, (6 nocí). Lze zajistit další termíny: 4.- 10. 9. 2021. Cena: 5.400, - Kč /os. dvoulůžkový pokoj plně obsazený + 30,- Kč za osobu / den – lázeňský poplatek, 6400, - Kč za jednolůžkový pokoj, v ceně pobytu je polopenze (švédské stoly) a 2x vstup do bazénu
Přihlášky a platba: od 1. 6. 2021 v CAS každé pondělí od 10 - 12 hodin. Org. p. Silvestrová, tel. 604600501

29. 8. - 3. 9. - Ozdravný pobyt v lázních Piešťany – hotel Harmony Resort 4****

Doprava: autobus od OVS v ceně zájezdu. Cena: 5.600, - Kč bez lázeňského poplatku + 23 euro za osobu lázeňský poplatek a dopravu. ZTP lázeňský poplatek neplatí. V ceně pobytu je plná penze a 7 léčebných procedur.

Org. p. Silvestrová, tel. 604600501, každé pondělí v CAS od 10 - 12 hodin.

4. – 11.9.- Chorvatsko – Umag (Istrie). Odjezd 3.9. v odpoledních hodinách (bude upřesněno), návrat do ČR 12.9.2021. Ubytování v hotelu Adriatic, dependance Jadran, 7x polopenze, švédský stůl, k snídani a večeři neomezené nápoje, červené a bílé víno, pivo a ovocné šťávy. Cena 6.840,-Kč na osobu. Přihlášky p. Paršová, tel, 603534689. Nebo mail: parsovaz@seznam.cz

12.-18.9. – Szaflary –termální lázně. Cena 8450 Kč/os. Celou částku nutno zaplatit v **pondělí 26. července.** Přihlášení a podrobné informace každé pondělí v CAS od 9 do 13 h. Org. p. Michnová, tel 605372375

Pokyny Covid-19: 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

27 . 9. – 2. 10. - Rýmařov – hotel Slunce. 6-ti denní zájezd s vlastní dopravou, Cena 3.250,- Kč/os. V ceně zájezdu: polopenze a neomezený vstup do Aquacentra Podrobnější informace o programu u p. Michnové, tel. 605372375

4. - 9.11. - Sezimovo Ústí. Plná penze, procedury, procházky, zájezdy do blízkého okolí. Cena 6.250,-Kč. Platba v červenci, vždy pondělí od 10 do 12 hod. Nutný test, nebo 1. očkování. Org. p.Silvestrová, tel. 604600501

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

Všem členům, kteří v měsíci červnu, červenci a srpnu slaví své narozeniny, přejeme pevné zdraví a veselou mysl!