



SENIORI  
ČESKÉ REPUBLIKY  
Frýdek - Místek

*"Aby člověk nebyl nikdy sám"*

## Frýdecko-Místecký informátor



FRÝDEK ≈ MÍSTEK

Kancelář MěO SČR na ul. Anenská 2477 (CAS od 23.9.)  
Kancelář MěO SČR na ul. 17. listopadu 147- bude funkční do 11.9., tel. 558 647846,  
721061601, 603588510 (zájezdy)  
e-mail: [seniori.fm@seznam.cz](mailto:seniori.fm@seznam.cz). Úřední hodiny pondělí, středa 8 -12 hod.  
Senior Point v Křížovém podchodu pondělí, středa, pátek 9-15 hod., tel.595170999.  
Přemístění informačních středisek do CAS bude oznámeno po dohodnutí termínů.

Z Á Ř Í 2 0 1 9

Příští přátelské setkání se koná v **úterý 8.října mimořádně v 15 hodin** v Národním domě.  
Program: 1. Zpráva o činnosti, informace, aktuality, připravované akce.

2. Koncert cimbálové muziky „Kotci“ ke Dni seniorů.

**Upozornění! Mimořádně -Vstup do jednacího sálu ne dříve než ve 14 hodin.**

**Divadlo Ostrava:**

**24.10. – KOČKY – muzikál – opakování.** Org. p.Poláková, tel.732969627.

**Vycházky za zdravím:**

**26.9. – Kunčice p.Ond.** – vlakem odj. 8:27 h. – Dřevěný kostelík, Dančí obora, Bio farma, Rehabilitační léčebna, park. Org. p. Obr, tel. 721089457.

**16.9. ve 13 hodin otevíráme slavnostně Centrum aktivních seniorů na rohu ul. Anenské a Pionýrů. Jste vítáni k celkové komentované prohlídce nejmodernější budovy v našem městě.**

**20.9. – Centrum pečovatelské služby Frýdek-Místek** ve spolupráci s oblastním spolkem Českého červeného kříže vás srdečně zvou na „POCHOD PRO SENIORY 2019“

**v 9 hodin** ze zastávky Lískovec Hájek. Po oficiálním zahájení se vydáme vedlejší zpevněnou komunikací z Hájku do Sedlišť k restauraci Nová lašská jizba. Trasa je dlouhá 3 km a místy stoupající. Zveme Vás i na prohlídku kostela Věch svatých, který nám bude zpřístupněn.

**Akce se koná za každého počasí, v případě otázek nás kontaktujte na tel. 558 434 359.**

**Časy a zastávky svozových autobusů: Z Frýdku do Hájku:** U Gustlíčka 8:17, Na Veselé 8:20, T. G. Masaryka 8:23, Magistrát 8:26, Revoluční 8:29, Lískovecká 8:33, Sídliště 8:35, Nová Osada 8:39, Hájek 8:43. **Z Místku do Hájku:** Poliklinika (strana u budovy) 8:04, Polit. obětí (u Národního domu) 8:08, Domov seniorů 8:10, Baseballové hřiště 8:12,

Myslivečka 8:13, Riviéra 8:17, Frýdlantská 8:19, Ostravská 8:22, Anenská 8:24, Krytý bazén 8:26, Bruzovská 8:31, Nemocnice 8:32, Rozcestí u školy 8:34, Sídliště 8:37, Nová Osada 8:41, Hájek 8:45 **MHD – linka č. 11** Odjezdy na zastávku Hájek od: Místek, Riviéra 8:23, Místek, Frýdlantská 8:25, Místek, Politických obětí 8:29, Frýdek, žel. stanice 8:34, Frýdek, T. G. Masaryka 8:37, Frýdek, Magistrát 8:39, Frýdek, Bruzovská 8:41, Frýdek, Nemocnice 8:42, Frýdek, rozc. u školy 8:43, Frýdek, sídliště 8:45, Frýdek, Horní 8:47, Frýdek, Nová Osada 8:49, Lískovec, Hájek 8:51 **Odjezd do Frýdku ze Sedliště ve 12:00 h** (z parkoviště za Novou lašskou jizbou). **Odjezd do Frýdku-Místku ze Sedliště ve 12:30 h** (z parkoviště za Novou lašskou jizbou).

**Jóga, bridge club**, budou upřesněny v září podle podmínek v Centru aktivních seniorů.

Veškeré akce v Domě Seniorů (CAS) začínají od pondělí 23.9.2019

### **Cvičení:**

Prodej je na schůzi 10.9. Dále v jednotlivých cvičeních.

<b>Úterý – kondiční cvičení</b>	<b>od 9 – 10 hod. p.Kubalová</b>
<b>Čtvrtek – míče</b>	<b>od 9 – 10 hod. p.Kubalová,</b>
<b>Čtvrtek – zdravotní cvičení</b>	<b>od 10 – 11 hod. p.Paseková</b>
<b>Pátek – zdravotní cvičení</b>	<b>od 9 – 10 hod. p.Řehová</b>

**Bazén:** Učiliště - vždy v pondělí od 15 do 16 hod. - **16.9.** – dále 7.10. a 21.10.

Org. p. Dosoudilová, tel. 775072998.

**Bazén 11.ZŠ – začíná 4.11. vždy v pondělí od 14:30 do 15:30**

**Bazén Olešná – začíná 6.11. vždy ve středu od 9 do 10:30**

**Upozornění** - vydáváme potvrzení o sportovní aktivitě pro pojišťovnu. Vyzvedněte si je u vedoucích kurzů na základě potvrzení o zaplacení.

**Jóga: -16.9. od 12 a 14 h Karakal** v sále na 5. ZŠ, zápis 12.9. od 16 do 18 hodin.

**-27.9. od 14 h v sále CAS**, zápis na schůzi 10.9. nebo před zahájením 1. lekce.

Cena za 10 lekcí (15 h) pro členy 400,- Kč. Org. p. Sumcová, tel. 770114335.

**Bridge: 11.9. od 9 h** v klubu seniorů na 17. listopadu. Přesun do CAS bude

stanoven dodatečně. Org. p. Davidová, tel. 602857730.

**Setkání s primátorem Mgr. Michalem Pobuckým: 18.9. (v Senior Pointu), 2.10., 16.10.**  
(v CAS) od 9 do 10 hodin.

**Ping-pong:** - hraje se od 8:00 hodin každé pondělí v herně Slezanu na Riviéře, ul. Beethovenova.

**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.

Přihlášky a informace p. Kubala, tel. 724780351.

### **Služby pro seniory:**

**Kurzy angličtiny** – začínají 8. října v Centrum aktivních seniorů (CAS) na ulici Anenské.

Jsou ještě volná místa. Přihlášky přijímá p .Kaplanová, tel.608114241 a p.Novotná, tel.728401112.

**Počítačový kurz** – začíná 2.září, cena 500,-Kč. Jsou ještě volná místa.  
Přihlášky p. Novotná, tel. 728401112 a p. Kaplanová, tel.608114241,  
od 27.9. p.Ručková, tel. 727965416.

### **Právní poradna:**

Provoz ve středu od 10:00 do 12:30 hod.v Senior Pointu na základě přihlášení  
na tel. 595170999.

### **Další nabídka akcí:**

**Pan Petr Wojnar** nabízí pro některého málo pohyblivého, osamělého seniora společný  
výlet autem zdarma do místa vzdáleného do 100km, jako je rodiště, návštěva příbuzných  
apod. Volejte na tel. 731188201.

**19.9.** od 9 hodin proběhne ve Speciální škole na ul. Pionýrů **malování a textování komixů  
seniorů s dětmi.** Info: p. Sumcová, tel. 770114335.

**27.9. - Čaj o páte -v CAS** od 17 hodin, cena 50 Kč, vhodné přinést dárky do burzy, vlastní  
občerstvení. Hraje ELLA.

**5.10. - Krajský den seniorů** v Lidovém domě v Místku od 14 - 17 hod.  
Kulturní program, občerstvení, cena 50,- Kč, org. p.Paršová tel.603534689

**4.-11.10. - Zahrádkářská výstava v CAS.** Vernisáž s programem proběhne v pátek 4.10. od  
14 hodin. Otevřeno bude denně od 9 do 16 hodin. Výstavu pořádáme spolu s dětmi se  
Speciální školy, 4. ZŠ. a s kluby seniorů.  
Na závěr výstavy v pátek 11.10. ve 14 hodin proběhne dražba darovaných exponátů. Výtěžek  
věnujeme na podporu činnosti dětského folklórního souboru Ondrášek.

### **Jednodenní zájezdy:**

**20.9. – Blatnice** – Holešov, Zemanova kovárna, odj. v 7:00 hod. od OVS. Podrobnosti a  
prodej na schůzi v září. V ceně 400,-Kč je doprava, vstupné do kovárny, víno, klobásky,  
chleba. Oběd si platí každý sám. Org. p.Poláková, tel.732969627.

**24.9.- Lázně Velké Losiny, přehrada Dlouhé stráně, Karlova Studánka, restaurace  
Skřítek, odj.od OVS v 7:00 h. Cena 280,-Kč. Doporučeno teplé oblečení .**  
Org. p. Obr, tel. 721089457.

**24.10. – Hranice** – Kasárna a město, muzeum automobilů – Uničov + čokoládovna. Odj.  
v 8:00 hod. od OVS, návrat do 19 hod. Cena 250,-Kč. Org.p.Diamantová, tel.739076150.

**2.11. – Dolní Benešov - Výlov rybníku + Klimkovice,** cena 200,-Kč. Odj. v 8:00hod.,  
návrat do 18 hod. Org.p.Diamantová, tel.739076150.

### **Vícedenní zájezdy:**

**Doporučujeme na všechny zahraniční zájezdy sjednat cestovní pojištění zdravotních  
výloh.**

**22.9. – 28.9. – Českosaské Švýcarsko, Drážďany, Kamenický Šenov, (Köningstein), Moritzburg – „3 oříšky pro Popelku“, Míšeň, Pravčická brána. Cena 5.950,- Kč. Ještě jsou 4 místa volná. Doplatíte 11.6.2019. Org. p. Slánská, tel. 776420384.**

**27.9. – 29.9. – Oravice – Zakopané – Chocholov, ubytování polopenze, večer s harmonikou, cena 2.690,-Kč. Org. p. Silvestrová, tel. 604600501.**

**21.10. - 25.10. BOJNICE - autobusem z F-M, 4x ubytování s polopenzí, návštěva Rajeckých Teplic, Čičmany./ZOO, zámek./ Cena celkem 3800,- Kč. Org. p. Silvestrová, tel. 604600501. Info: 736 540 27.**

**24.10. – 30.10. – Piešťany. V ceně doprava, plná penze, 7 procedur. Ubytování v hotelu „Harmonia“, (6 nocí), cena 4.870,-Kč. Doplatek nejpozději na schůzi v září. Org.p. Silvestrová, tel.604600501.**

**Muzikály Praha – cena 2.190,-Kč (v ceně doprava, ubytování, vstupné) .**

**26.10-27.10. Galileo -Hybernia, Čarodějka - Goja music hall, Muž se železnou maskou- Broadway**

**14.12.- 15.12. Galileo-Broadway,Čas růží-Karlín, Kvítek mandragory-Kalich, Voda nad vodou-Hybernia . Doprava autobusem z F-M,1x ubytování se snídaní, vstupenka na muzikál cena 2190,-Kč. Info: p.Silvestrová, tel.736 540 272.**

**30.11.- Adventní Bratislava – odjezd od OVS v 7:00 hod. návrat do 21:00hod., cena 400.-Kč. Org.p.Škarabelová a Diamantová, tel.739076150.**

**26.12. - 29.12. - Vánoční pobyt - ubytování s polopenzí 3x , Oravice - chata „Oravice“ 3370,-Kč nebo penzion „Zelený Dům“/bazén, sauna, fitness, solná jeskyně/, autobus z F-M, cena 3570,-Kč. Info:p. Silvestrová, tel.736 540 272.**

**29.12. - 2.1.2020 - Silvestrovský pobyt - Západní Tatry-Roháče, 4x ubytování s polopenzí v penzionu „Zelený dům“/bazén,sauna,fitness, solná jeskyně/,pojištění, autobus z F-M, cena 5570,-Kč. Info: p.Silvestrová, tel.736 540 272.**

**Adventní Vídeň /vždy v sobotu/640,-Kč. Krakow/vždy v sobotu/ 540,-Kč.**

**Wroclaw/7.12., 14.12./ 640,-Kč. Bratislava/7.12.,14.12./640,- Kč.**

**Drážďany/7.12./ 940,-Kč. Budapešť /7.12.,14.12./ 840,- Kč.V ceně vždy autobus z F-M, průvodce.**

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

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

