



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 .

L I S T O P A D 2021

Schůze se bude konat 7.12. od 13:30 hod. v Národním domě.

Program:

1. Informace o činnosti a připravovaných akcích.
2. Dětský soubor Ondrášek

Vážení přátelé!

Zdá se, že světlo na konci pandemického tunelu se opět ztrácí. Přísnější pravidla ochrany proti šíření epidemie omezují také společné aktivity. Naši organizační práci to velmi ztížilo a vzájemná komunikace je mnohdy velmi stresující. Abychom mohli udržet co nejvíc přípustných aktivit, jsme rozhodnutí důsledně vyžadovat zodpovědné dodržování stanovených pravidel každým účastníkem.

NOT je zkratka pro ta hlavní –prodělaná nemoc, očkování, negativní test. Nedělejme se chytřejší než odborníci a dejme se naočkovat. O jeho prospěšnosti svědčí mimo jiné stav v zemích jako je Španělsko a Portugalsko, kde je vysoká proočkovanost a nízká nemocnost.

Přeji nám všem překonání této situace bez následků, prosím o rozumný přístup,

zodpovědnost a ohleduplnost vůči sobě i ostatním,

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.

Divadlo Ostrava:

28.11. – Rebeca – muzikál, (neděle) prodej v CAS

odjezd od OVS v 15 hod., prodej v CAS 15.11. a 19.11. od 10 do 12 hod. **Při vstupu do divadla se všichni diváci se musí prokázat dokladem o očkování, nebo PCR testem.**

Roušky sebou! Bude se kontrolovat.

Org. p. Poláková, mob.732969627

Vycházky za zdravím:

18.11. – „Proměny podzimu“ bus. MHD č.503 odjezd 11:51h., od polikliniky Hukvaldy – Rychaltice (restaurace U Rycharda). Org. p. Obr, mob. 721089457 a p. Adamec

Bazén: Učiliště – 15.11., 29.11., a 13.12., od 15 do 16 hodin.

Org. p. Rosmanitová, mob. 777817519

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

Rozpis cvičení:

Den	Cvičitel	Místo	Termín	Hodina	Cena	druh cvičení
Pondělí	bez cvičitele, pouze plavání	11.ZŠ	4.10.-29.11.	14:30-15:30	40,- Kč/hod.	Plavání
Úterý	Ing. Řehová	CAS	21.9.-14.12.	10:15-11:15	300,- Kč	Kondiční
Středa	MUDr. Pechan – Ryšavá	Olešná	29.9.-15.12.	9:00-10:00	300,- Kč	cvičení ve vodě
Čtvrtek	Mgr. Kubalová	CAS	23.9.-16.12.	9:00-10:00	300,- Kč	Kondiční
Čtvrtek	Ing. Řehová	CAS	23.9.-16.12.	10:00-11:00	300,- Kč	cvičení pro zdraví
Pátek	Ing. Řehová	CAS	24.9.- 17.12.	9:00-10:00	300,- Kč	zdravotní 1.běh
Pátek	Ing. Řehová	CAS	24.9.- 17.12.	10:00-11:00	300,- Kč	zdravotní 2.běh
Pátek	p. Holubová	CAS	24.9.- 17.12.	11:00-12:00	300,- Kč	jóga pro seniory

Prodej cvičení v jednotlivých kurzech 30 minut před zahájením. Cvičencům, kteří měli

předplacené kurzy v předchozím období a cvičení odpadlo z důvodů Covidu, se sníží cena kurzu o tuto nevyčerpanou částku. U plavání na 11.ZŠ bude nevyčerpaná částka odečtena z ceny vstupného.

Jóga: Vždy v pondělí v CAS od 10 - 11:30 hod.

Org. p. Sumcová, mob. 770114335

Bridge: 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:

14.10. – 14.11. Fotografie p. Břetislava Židka

15.11. – 5.12. Výstava ručních prací kroužků našich seniorů.

5.12. – Vánoční jarmark, ukázka tvorby a prodej drobných dárků.

6.12. – 6.1. Vánoční výstava, zvyky a slavnostní stolování.

Další nabídka akcí:

8.12. – Vánoční povídání s hudbou. Uvádí p. Kubela. Začátek od 17 h. 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, vždy v pondělí od 14:30 do 16:30 hod.

Org. p. Sumcová, mob. 770114335

11.11. - Úklid okolo Ostravice – organizujeme společně s družební speciální školou. Sraz účastníků a zahájení v 9 h. u památníku osvobození – „u Holubic“. Zajištěn zábavný program a překvapení pro účastníky.

26.11. – Čaj o páté – od 17 hodin v CAS. K poslechu a tanci budou hrát ELLA vstupné 50,-Kč, vhodné přinést dárky do burzy, občerstvení zajištěno. **Při vstupu se všichni musí prokázat dokladem o očkování, nebo PCR testem.**

Kurzy :

Počítačů. Org. p. Kaplanová, mob. 608114241

Němčiny a Ruštiny – budou zahájeny v lednu roku 2022.

Org. p . Sumcová, mob. 770114335

Jednodenní zájezdy:

23.11. Marlenka – cena 130,-Kč zahrnuje exkurzi, kávu, výrobky Marlenky. Sraz před Marlenkou ve 13 hodin. Možnost nákupu. Prodej v CAS ještě 15.11. od 10 do 12 hod.

Org. p. Poláková, mob.732969627

9.12. Vánoce na dědině, Rožnov pod Radhoštěm- skanzen. Ukázky života našich předků v předvánoční době se zpíváním koled a s ukázkami zvyků v jednotlivých chalupách.

Prodej v listopadu. Org. p.Slánská, mob. 776420384

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 měsíci listopadu slaví své narozeniny, přejeme pevné zdraví a veselou mysl!

