



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

Informace o zájezdech v CAS: mob. 603588510, ,

úterý p. Slánská 9-12 h, pondělí p. Michnová 9-12 h středa p. Silvestrová 9-11 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](mailto:frydek@seniorpointy.cz) .

---

Ř Í J E N 2021

---

**Schůze se bude konat 9.11. od 13:30 hod. v Národním domě.**

**Program:**

1. Informace o činnosti a připravovaných akcích.
2. Pásmo poezie s Radanou Šatánkovou

**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

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

**Divadlo Ostrava:**

**15.10. Muzikál – Květiny pro paní Marrisovou** – vyprodáno -  
odjezd od OVS V 17:30 hod. Org. p. Poláková, mob. 732969627

**21.10. Opera Hubička, vstupenky ještě jsou.** Odjezd od OVS v 17:30 hod.  
Org. p. Poláková, mob. 732969627

## **Připravujeme:**

**28.11. – Rebeca – muzikál**, prodej bude upřesněn na tabuli v CAS.

Org. p. Poláková, mob. 732969627

**Při vstupu do divadla se všichni diváci se musí prokázat dokladem o očkování, nebo PCR testem. Roušky sebou! Bude se kontrolovat.**

## **Vycházky za zdravím:**

**14.10. – Skalice ke kostelu**, odjezd 10:08 hod. MHD od Polikliniky č.308. Procházka do Bašky. Org. p. Obr, mob. 721089457

**Bazén: Učiliště – 18.10., 1.11., a 15.11., 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	Ing. Kališ	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.

**Setkání skupiny Astra:** ve středu 20.10. a dále vždy ve středu po čtrnácti dnech 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 dáreků.

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

### **Další nabídka akcí:**

**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

**22.10. – Čaj o páté** – od 17 hodin v CAS. K poslechu a tanci budou hrát P. Ondráček a I. Obračaj, vstupné 50,-Kč, vhodné přinést dárky do burzy, občerstvení zajištěno. Imunitu sebou!

### **Kurzy :**

**Počítačů.** Org. p. Kaplanová, mob. 608114241

**Němčiny a Ruštiny** – budou zahájeny v lednu roku 2022.

Org. p. Sumcová, mob. 770114335

### **Přednášky:**

**19.10. od 16:30 hod.** v CAS – ve spolupráci s Klubem přátel výtvarného umění pořádáme přednášku Marka Záhory „**Barevný svět středověkých vitráží**“

**21.10. - od 15 hod.** v CAS divadlo (Charita) „**Jak nenaletět podvodníkům aneb víme, jak se chránit**“.

**4.11. – od 16:30 hod.** ve spolupráci s Klubem přátel výtvarného umění pořádáme přednášku p. M. Mikoláška „**Život a dílo malíře a grafika Marc Chagalla**“.

#### **Jednodenní zájezdy:**

**3.11. – Čeladná pietní akt** – připomínka odboje Janka Ušiaka, odjezd od OVS ve 12:15 hod., cena 60,-Kč. Prodej v CAS. Org. p. Raiskupová, mob. 739230895

**6.11. – Dolní Benešov** – výlov rybníka, odjezd v 8 hod. od OVS, cena 150,-Kč. Prodej vždy pondělí od 10 do 11 hod. org. p. Diamantová, mob. 739076150

**4.11. - Slavkov u Brna** – bojiště s muzeem a mohylou. Odj. od OVS v 7:30hod., cena 350,-Kč. Prodej vždy pondělí od 10 do 11 hod. Org. p. Diamantová, mob.739076150 a Škarabelová, mob. 723749216

**23.11. Marlenka** – cena 130,-Kč zahrnuje exkurzi, kávu, výrobky Marlenky. Sraz před Marlenkou ve 13 hodin. Možnost nákupu. Prodej v CAS 27.10. a 3.11. 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

#### **Vícedenní zájezdy:**

**4. - 9.11. - Sezimovo Ústí.** Plná penze, procedury, procházky, zájezdy do blízkého okolí, návštěva Čapího hnízda. Cena 6.250,-Kč., prodej vždy pondělí od 10 do 12 hod. **Jsou ještě volná místa!** Nutný test, nebo 1. očkování. Org. p.Silvestrová, mob. 604600501

#### **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 říjnu slaví své narozeniny, přejeme pevné zdraví a veselou mysl!*

