



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 E D E N 2022

Schůze se bude konat 8.2.2022 od 13:30 hod. v CAS.

Účast na schůzi je podmíněna splněním platného nařízení o Covid 19.

Program:

1. Informace o činnosti a připravovaných akcích.
2. Kulturní program ZUŠ

Vážení a milí!

Jestliže se opakuji s přáním všeho dobrého, ale hlavně pevného zdraví do začínajícího roku, jistě mi to nebudete mít za zlé.

Na vzdory současné situaci, všem omezením je trocha optimistického výhledu do našich letošních aktivit vítána. Tvoříme plán, který by měl rozvíjet naše tradice a zaplnit mezery způsobené loňskými omezeními. Budou pokračovat cvičení pro zdraví a dobrou kondici, rozšiřují se vzdělávací programy, nezanedbáme ani poznávání a přípravu zážitků na zájezdech, pobytech a vycházkách. Na popředním místě zájmu našich členů jsou kulturní akce. Jsou pravidelnou součástí našich schůzí, budeme pořádat i nadále taneční čaje, zájezdy do divadla

nebo samostatná hudební a literární vystoupení, či umělecké přednášky. Kulturu a soutěžení chceme rozvíjet ve spolupráci s partnerskými seniorskými organizacemi u nás i ze Slovenska a Polska. Tvořivost našich členů se rozvíjí ve výtvarných kroužcích, malířském atelieru, tanečním souboru Astra. Snažíme se podporovat individuální tvořivost výstavami v prostorách našeho Centra aktivních seniorů. Hnacím motorem je naše snaha využívat jeho prostory na maximum. Zaslouží si to jak tato krásná budova, tak všichni senioři tohoto města.

Rád bych na závěr ještě připojil přání hodně tvůrčího elánu a sil vám všem.

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 2022** v CAS. Vezměte si sebou členský průkaz a příslušnou finanční částku. Cena známky je 50,- Kč/rok.
Org. p.Svobodová, mob. 605088917

Důrazně naléháme na členy, kteří nemají dosud zaplacené členské příspěvky za rok 2021, případně předchozí, aby urychleně své nedoplatky vyrovnali!

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

Divadlo Ostrava:V lednu 2022 divadlo nebude. Org. p. Poláková, mob.732969627

Vycházky za zdravím:

20.ledna - MHD č.305 odj. od polikliniky v 10:11 hod., Sklenov – Rychaltice.
Org. p. Obr, mob. 721089457 a p. Adamec.

Bazén: Učiliště – 17.1.2022., 31.1., 7.2., 21.2. od 15 do 16 hodin.

Prodej plavenek na krytý bazén v SŠ řemesel v Místku, na ulici Pionýrů 2069, bude probíhat v Centru aktivních seniorů ve čtvrtek 13.1., od 9 do 11 hod a v pátek 14. 1. od 10 do 11 hodin. Poplatek činí 400.- Kč za 19 vstupů do bazénu. Vlastní plavání zahajuje 17. 1. 2022. Plavat se bude **vždy první a třetí pondělí** v měsíci (kromě července a srpna). Využití prostor bazénu bude umožněno v délce 1 hod., vždy od 15 do 16 hodin.
Org. p. Rosmanitová, mob. 777817519

Cvičení v aquaparku na Olešné.

Cvičení ve vodě zahajujeme na Olešné dne 12.ledna v 9 hod. Vstupné je 65 korun na lekci. Na Olešnou je možno dojet s MHD – např. autobus č 5. Dobré spojení je i na zpáteční cestě. Permanentky se prodávají až na Olešné ve vestibulu. Vybíráme 500.- Kč do konce května. Vedoucí MUDr. Ryšavá a prof. Kubalová.
Org. p. Slánská, mob.776420384

SOS Poradna – každou čtvrtou středu v měsíci, informace v SeniorPointu, kde jsou k vyzvednutí také slevové (fialové) karty členů.

Rozpis cvičení pro 1. pololetí 2022:

Den	Cvičitel	místo	Termín	hodina	Cena	druh cvičení
pondělí	Mgr. Kubalová	11.ZŠ	10.1.-30.5.	14,30-15,30	500,- Kč	cvičení ve vodě
úterý	Mgr. Kubalová	CAS	4.1.-24.5.	9,00-10,00	500,- Kč	kondiční cvičení
středa	MUDr. Pechan Ryšavá	Olešná	12.1.-25.5.	9,00-10,30	500,- Kč	cvičení ve vodě
čtvrtek	Mgr. Kubalová	CAS	6.1.-26.5.	9,00-10,00	500,- Kč	cvičení na míčích
čtvrtek	Ing. Řehová	CAS	6.1.-26.5.	10,00-11,00	500,- Kč	cvičení pro zdraví
pátek	Ing. Řehová	CAS	7.1.- 27.5.	9,00-10,00	500,- Kč	zdravotní 1.běh
pátek	Ing. Řehová	CAS	7.1.- 27.5.	10,00-11,00	500,- Kč	zdravotní 2.běh
pátek	p. Holubová	CAS	7.1.- 27.5.	11,00-12,00	500,- Kč	jóga pro seniory

Prodej cvičení v jednotlivých kurzech 30 minut před zahájením.

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 Riviéře. Org. p. Klimas, mob. 604621075

Ping-pong: Nově se také hraje se v CAS dle dohody. Vlastní vybavení sebou. Org. p. Židek mob. 606782062

Kulečník : Každý čtvrtek v 17 hod. probíhá kroužek kulečníku 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:

7.1.2022 – 16.2.2022 Miroslav Skalka – obrazy.

21.2.2022 - 3.4. 2022 Marcela Vavříková - Umělecké fotografie – motýli, hmyz a květiny.

Org. p. Sumcová, mob. 770114335

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.

Tvoříme pro radost:

- Budeme se inspirovat novými technikami
- Budeme ze své tvorby pořádat výstavy
- Budeme spolupracovat s dětmi ze speciální školy
- Rádi přivítáme nové členy
- Pro inspiraci budeme využívat elektroniku a promítání.

Org. p. Sumcová, mob. 770114335

21.1. Čaj o páté – v CAS od 17:00 hod., hrát budou pánové Sedláček a Vlček.

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

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 lednu slaví své narozeniny, přejeme pevné zdraví a veselou mysl!

