



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 hod., 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 hod.,

pondělí p. Silvestrová 10 -12 hod., úterý p. Slánská od 14:30 do 15:30 hod.

čtvrtek p. Šugárková 10-12 hod.

Senior Point v CAS, pondělí, středa a pátek od 9 do 15 hod., mob. 770122800,

nebo mail: frydek@seniorpointy.cz.

D U B E N 2022

Schůze se bude konat 10. 5. 2022 od 14:00 hod. v Národním domu. Vstup ve 13:30 hod.

Program:

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

Prodej členských známek bude probíhat každé pondělí od 9 do 11 hod., a v ostatní dny na recepci **za rok 2021, a 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 budou vydávat od dubna každé **2. a 4. pondělí v měsíci**

v CAS od 9 do 11 hod.

Divadlo Ostrava:

21.4. – Tosca (opera) čtvrtek večer, prodej vstupenek 12.4. v Národním domu a 13.4. od 10 do 13 hod., v CAS. Jsou ještě volné vstupenky. Odjezd v 17:30 hod. od OVS.

Org. p. Poláková, mob. 732969627.

14.4. - „Nejhezčí dědečkově lýtka“. Schůzka přihlášených se bude konat v 15 hod.
Soutěž se bude konat 21.4. v sále CAS od 15 hod. Občerstvení zajištěno, vstupné dobrovolné.

Vycházky za zdravím:

22.4. – sraz v 11 hod. Politických obětí u parku. Hodinová procházka po nábřeží Ostravice ke kasárnám a ukončením v Jadranu. Org. p. Adamec mob. 605327453

Bazén: Učiliště – Plavat se bude **vždy první a třetí pondělí** v měsíci (kromě července a srpna). Využití bazénu bude umožněno v délce 1 hod., vždy od 15 do 16 hod.
Org. p. Rosmanitová, mob. 777817519.

Cvičení v aquaparku na Olešné probíhá každou středu od 9 hod. Vstupné je 80,- Kč na lekci. Na Olešnou je možno dojet 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 Mgr. Kubalová. Org. p. Slánská, mob.776420384.

Cvičení v bazénu na 11.ZŠ probíhá každé pondělí od 14:30 hod. Vstupné je 40,- Kč na lekci. Vedoucí Mgr. Kubalová.

Přehled o cvičení v tabulce najdete v minulých Informátorech, a také na webových stránkách.

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

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 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 kulečnické herně HD Koloredo, ul. Malý Koloredov, přízemí - vlevo. Další zájemce vítáme.
Org. p. Klimas, mob. 604621075.

Bowling:

20.4. – se uskuteční setkání zájemců o bowling v herně restaurace Jadran na Riviéře. Začátek je ve 13 hodin. Na tuto dobu jsou rezervovány 4 dráhy. Hrajeme 2 hry, sportovní obuv obdržíte v herně, vklad 100,-Kč při prezentaci.
Org. p. Kavka, mob. 605703006.

Setkání skupiny Astra: Vždy ve středu od 15:00 hodin.

Org. p. Silvestrová, mob. 604600501.

Právní poradna: Informace v Senior Pointu na mob. 770122800.

Výstavy v CAS:

Velikonoční výstava. Velikonoce a velikonoční zvyky.

Org. p. Sumcová, mob. 770114335.

25.4. - Výstava fotografií Marcely Vavříkové - hmyz, motýli, květiny

Další nabídka akcí v CAS:

QILLING – Pokračuje kurz - tvoření z papíru. Org. p. Sumcová, mob.770114335.

Korálkování – vždy v pondělí od 9 hod. Org. p. Krkošková, mob. 737578199.

Malířský ateliér – vždy v pondělí od 14:30 do 16:30 hod. Tvoříme pro radost.

Org. p. Sumcová, mob. 770114335.

13.4. - Kreativ od 15 hod. - tvoření pro všechny (různé výtvarné techniky).

Další lekce 27.4., 11.5., 25.5. Org. p. Sumcová, mob. 770114335.

27.4. – Přednáška a beseda – Ukrajina: Migrace, integrace. Od 14 hod. v sále CAS.

29.4. - Čaj o páté. od 17:00 hod., hrát budou pánové Ondráček a Obračaj.

Vstupné 50,-Kč, vhodné přinést dárky do burzy, občerstvení zajištěno.

12.5. – Přednáška a beseda – „Jak nenaletět šmejdům“- práva spotřebitelů, drahé energie - od 14 hod., v sále CAS.

19.5. – v 15 hod. „Senior bez nehod“, přednáška s promítáním a vystoupením herců.

16.6. - „To všechno odnes čas“. Pokračování cyklu **od 17 hod.** Zajímavé povídání o slavných českých i světových interpretech a skladatelích populární hudby s Jarkem Kubelou.

Kurzy:

Počítačů - Jsou ještě volná místa. Org. p. Kaplanová, mob. 608114241.

Němčiny – Probíhá každý čtvrtek od 15 hod. Org. p. Sumcová, mob. 770114335.

Jednodenní zájezdy:

Připravujeme:

19.5. – Polsko – Zahrady. Odj. v 8 hod. od OVS, návrat okolo 19 hod., cena 300,-Kč.

Prodej pondělí od 10:15 do 11 hod. Org. p. Diamantová mob. 739076150.

26.5. - zájezd Opava, Raduň, arboretum, odjezd v 8:00 hod., od OVS, návrat okolo 17 hod.

Cena 450,-Kč. Org. p. Mališová, mob. 725506935.

Červenec – ZOO Ostrava.

Vícedenní zájezdy:

Připravujeme:

8. – 14.5. - Piešťany, 6 nocí plná penze, procedury, večerní kulturní program.

Cena 6.700,-Kč a doprava 23 Euro, zaplatit do 15.4.

Org. Silvestrová, mob. 604600501.

- 8. - 13.5. - 6 denní Praha – historické památky, Karlštejn, Křivoklát a Kutná hora.** Cena: 6.950,- Kč/os. Doplatek do 12.4. v CAS od 13:30 – 15hod., jsou ještě volná místa, informace na telefonu jen v úterý odpoledne. Org. p. Slánská, mob. 776420384.
- 16. – 18.5. – Průhonice, Praha, Štířín, zámek Loučeň.** Cena 3.300,-Kč, zaplatit do konce dubna – úterý a čtvrtek od 10 do 13 hod. Org. p. Šugárková, mob. 603384576.
- 29.5. - 4.6. – Mošůň - 7 denní Maďarsko.** Termální lázně. Cena: 8.950 Kč/os. Doplatek do 19.4., v CAS od 13:30 – 15 hod., jsou ještě volná místa. Org. p. Slánská, mob. 776420384.
- 12. - 17.6. - 6 denní České Švýcarsko -** Cena: 7.450,- Kč/os. Doplatek do poloviny května. Org. p. Michnová, mob. 605372375.
- 26. – 31.7. - Sezimovo ústí – hotel MAS,** plná penze, doprava, 4 léčebné procedury, kulturní program, možnost dokoupit zájezdy do okolí, Cena 6.950,-Kč, záloha 4.000,-Kč, platba v květnu. Doplatek do 30.6. Ještě jsou volná místa. Zálohy se budou vybírat 2.5. od 10 do 12 hod. a od 14 do 16 hod., ve výši 4000,- Kč. Org. p. Poláková, mob. 732969627.
- 2. – 4.8. – Hluboká, Český Krumlov, Slavonice, Náměšť nad Oslavou.** Cena 3.800,-Kč, zaplatit do konce června v úterý a čtvrtek od 10 do 13.hod. Org. p. Šugárková, mob. 603384576.
- 21. - 26.8. - 6 denní České Středohoří.** Cena: 6.950,- Kč/os., platba za celý zájezd do konce června. Org.p. Michnová, mob. 605372375.
- 3. – 9.9. – Luhačovice - 6 nocí, polopenze, doprava vlastní, cena 5.500,-Kč, jednolůžkový pokoj 6.500,-Kč.** Org.Silvestrová, mob. 604600501.
- 3. – 10.9. – Umag – Chorvatsko** cena 7.150,-Kč včetně dopravy. Depandance Jadran u Hotelu Adriatic, švédské stoly, neomezené nápoje k večeři. Zaplatit celou částku do 30. 6., org. p. Michnová, mob. 605372375.
- 11. - 17.9. - 7 denní Szaflary.** Cena: 8.950,- Kč/os. platba za celý zájezd do konce června. Org. p. Michnová, mob. 605372375.
- 23. - 25.9. - 3 denní Vídeň.** Cena: 3.950,- Kč/os. Záloha:3.000,-Kč., jsou ještě volná místa Org. p. Slánská, mob. 776420384.
- Začátek října - Moravský Krumlov, Epopej a exkurze v Jaderné elektrárně Dukovany a Dalešice.** Zájezd se uskuteční jen v případě dostatečného počtu zájemců. Org. p. Slánská, mob. 776420384.

Doporučujeme na všechny zahraniční zájezdy sjednat cestovní pojištění zdravotních výloh. Upozorňujeme všechny zájemce o zájezdy a jiné placené akce, aby v případě zájmu předkládali automaticky členský průkaz naší organizace.

Přejeme všem našim členům příjemné prožití Velikonočních svátků.

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

