



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

---

K V Ě T E N 2022

---

**Schůze se bude konat 7. 6. 2022 od 14:00 hod. v Národním domu. Vstup ve 13:30 hod.**

**Program:**

1. Informace o činnosti a připravovaných akcích.
2. Hudební skupina „Pohoda“.

**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 v **pondělí 9.5. a 23.5. – 6.6. a 20.6.** v CAS od 9 do 11 hod.

**Divadlo Ostrava:**

Informace p. Poláková, mob. 732969627.

**Vycházky za zdravím:**

**19.5. – Hukvaldy** – odjezd autobusu od polikliniky, linka č.5 v 9:11 hod. 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 :

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

**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:**

**25.5.** – 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:**

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

Org. p. Sumcová, mob. 770114335.

**13.6. –** Bude zahájena výstava prací „**Malířského ateliéru**“. Téma – tvoříme pro radost.

### **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.

**11. 5. - Kreativ od 15 hod.** - tvoření pro všechny (různé výtvarné techniky).

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

**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.

**27. 5. - Čaj o páté.** od 17:00 hod., hrát budou pánové Gurecký a Mokryš. Vstupné 50,-Kč, vhodné přinést dárky do burzy, občerstvení zajištěno.

**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 – Nový kurz** bude zahájen v září. Přihlášky podávejte v červnu. Org. p. Novotná mob.728401112, nebo p. Kaplanová mob. 608114241

### **Zájezdy:**

#### **Jednodenní:**

**26. 5. - Zámek Raduň a arboretum Nové dvory.** Cena: 450 Kč

Přihlášky a zaplacení v CAS pondělí 9. 5. 2022 od 10.00 -12.00 hod.

Odjezd ze starého AS v Místku v 8.00hod.

Org. p. Mališová , tel. 725 506 935,

**14.6. – Úvalno** – Prohlídka Kudlichovy rozhledny, muzeum starých řemesel a oběd. **Krnov** – návštěva Cvilína, kostel, rozhledna, křížová cesta, město – židovská synagoga, volná prohlídka města.

**Hošťálkovy** – návštěva zámku. Cena 400,-Kč. Odjezd v 8:00 hod. od OVS, příjezd okolo 18:30hod.

Přihlášky a platba na recepci v CAS dne 24.5. od 11:30 do 12:30 hod. a 2.6. od 13:30 do 15 hod.

Org. p. Jurtíková a p. Obr. Mob. 739419328 nejlépe ve večerních hodinách.

**19.7. – ZOO Ostrava** – odjezd v 9 hod. od OVS, cena 80,-Kč, vstupné placeno samostatně v ZOO.

Org. p. Poláková mob. 732969627

#### **Více denní:**

**16. – 18.5. – Průhonice**, Praha, Štířín, zámek Loučeň. Cena 3.300,-Kč, v ceně zájezdu: doprava, polopenze, vstup do zámku Loučeň. 2 x ubytování v 3\*hotelu Floret v Průhonicích, bazén v ceně pobytu. V ceně nejsou vstupy v Průhonicích a ve Štíříně, v Praze - prohlídka interiérů ND s průvodcem, vstupy do obou bazilik ve Staré Boleslavi. Další informace v úterý 10.5. od 10 do 13 hod. Poslední termín pro zaplacení čtvrtek 12. 5. 2022 do 13 hod. v CAS. Org. p. Šugárková, mob. 603384576.

**29.5. - 4.6. – Mošoš - 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 a celá platba se bude vybírat dne 12.5.2022 od 13 do 15 hod. v CAS. Org. p. Michnová, mob. 605372375.

#### **Připravujeme:**

**26. – 31.7. - Sezimovo ústí – hotel MAS**, plná penze, doprava, 4 léčebné procedury, kulturní program, možnost dokoupit zájezdy do okolí, Cena 6.950,-Kč. Doplatek do 30.6. Ještě jsou volná místa. Příplatek za jednolůžkový pokoj je 250,-Kč/noc. Org. p. Poláková, mob. 732969627.

**2. – 4. 8. – České Budějovice, Hluboká, Český Krumlov**, Slavonice, Náměšť nad Oslavou. Cena 3.800,- Kč. V ceně zájezdu doprava, polopenze, 2x ubytování v hotelu Metropol v centru Českých Budějovic, vstupy do zámku Hluboká a Náměšť, průvodce v centru měst České Budějovice, Slavonice a Český Krumlov. V ceně nejsou vstupy do památek, vstup do podzemí ve Slavonicích, obědy v hotelu Floret a oběd v hotelu Zámek Štířín. Poslední místa pro přihlášení a zaplacení. Zaplacení: CAS ve čtvrtek od 10-13 hod. Výběr sedadel v autobuse při zaplacení zájezdu. 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. p. 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. Záloha se bude vybírat koncem května – přesné datum dáme vědět. Doplatek do konce června. 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.

**6.10. - 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.

**28. 12. – 2. 1. 2023 – Spálené Poříčí** – silvestrovský pobyt. Cena 6.300,- včetně dopravy. Další informace budou následovat podle zájmu o účast.

Org. p. Diamánová, tel. 739076150 a p. Silvestrová, mob. 604600501

**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.**

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

