



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.,

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) .

**Prázdninový provoz v CAS bude upraven následovně: každé pondělí od 9 do 11 hod., budou podávány informace k aktivitám a od 10 do 11 hod. bude probíhat cvičení pro všechny zájemce, v jiné dny bude CAS o prázdninách uzavřen!**

Č E R V E N – S R P E N 2022

**Příští schůze se bude konat 13. září od 14:00 hod. v Národním domu.**

Vstup v 13:30 hod.

### Program:

1. Informace o činnosti a připravovaných akcích.
2. Přednáška a promítání na téma „Historie a současnost hospůdek a hospod ve FM.“

**Prodej členských známek** bude probíhat každé pondělí od 9 do 11 hod., 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 průkazy se budou vydávat v pondělí 20.6. v CAS od 9 do 11 hod.**

## Vycházky za zdravím:

**9. 6. – Staříč** - MHD č.312, odjezd od polikliniky v 9:35 hod – Arboretum u Holubů – vstupné 100,-kč, rozhledna Strážnice, restaurace Kulturní dům.

Org. p. Obr 721089457 a p. Adamec mob. 605327453

**Bazén:** Učiliště – Plavat se bude **vždy první a třetí pondělí, v červnu jen 20.** (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 a Cvičení v bazénu na 11. ZŠ nebude o prázdninách probíhat!** Informace budou zveřejněny v zářijovém informátoru a na webových stránkách.

## Rozpis cvičení pro 2. pololetí 2022:

Den	Cvičitel	místo	Termín	Hodina	Cena	druh cvičení
pondělí	Ing. Kališ	CAS	19.9.-21.11.	10,00-11,30	400,- Kč	Jóga
pondělí	Mgr. Kubalová	11.ZŠ	19.9.-12.12.	14,30-15,30	300,- Kč	cvičení ve vodě
pondělí	organizuje p. Rosmanitová	bazén učiliště	5.9.-19.12.	15,00-16,00 1 x za 14 dní	Celoroční předplatné	Plavání
úterý	Mgr. Kubalová	CAS	20.9.-13.12.	9,00-10,00	300,- Kč	posilovací a protahovací cvičení
středa	MUDr. Pechan Ryšavá a Mgr. Kubalová	Olešná	21.9.-14.12.	9,00-10,30	300,- Kč	cvičení ve vodě
čtvrtek	Mgr. Kubalová	CAS	22.9.-15.12.	9,00-10,00	300,- Kč	cvičení na míčích
čtvrtek	Ing. Řehová	CAS	22.9.-15.12.	10,00-11,00	300,- Kč	cvičení pro zdraví
pátek	Ing. Řehová	CAS	23.9.-16.12.	9,00-10,00	300,- Kč	zdravotní 1.běh
pátek	Ing. Řehová	CAS	23.9.-16.12	10,00-11,00	300,- Kč	zdravotní 2.běh
pátek	Ing. Řehová	CAS	23.9.-16.12	11,00-12,00	300,- Kč	jóga pro seniory

Prodej cvičení na podzim v jednotlivých kurzech 30 minut před zahájením.

**SOS** Poradna o prázdninách proběhne 27. 7. a 24. 8. od 11 do 15 hod.

**Jóga, Bridge, Ping-pong v CAS** budou pokračovat od 19.9.

**Ping-pong:** Hraje se od 8:00 hod., každé pondělí v herně Slezanu, ul. Beethovenova na Riviéře. Org. p. Klimas, mob. 604621075.

**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.

## Bowling:

**22. 6.** – Středa - se uskuteční setkání zájemců o bowling v herně restaurace Jadran na Riviéře. Začátek je ve **14 hodin**. Na tuto dobu jsou rezervovány 4 dráhy. Hrajeme 2 hry, sportovní obuv obdržíte v herně, vklad **80,-Kč** při prezentaci.

Org. p. Kavka, mob. 605703006

**Setkání skupiny Astra:** Vždy ve středu od 15:00 hodin Mimo prázdniny.  
Org. p. Silvestrová, mob. 604600501.

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

**29. 6.** – od 10hod. v CAS setkání s primátorem Petrem Korčem.

**Výstavy v CAS :**

**13. 6. – 22. 7.** výstava prací **Malířského ateliéru a Kreativitu.**

**25. 7. – 16. 9.** výstava žáků speciální školy na téma „**Šetříme přírodu**“.

Org. p. Sumcová, mob. 770114335.

**Další nabídka akcí v CAS (mimo prázdniny):**

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

**Malířský ateliér** – vždy v pondělí od 14:30 do 16:30 hod.

Org. p. Sumcová, mob. 770114335.

**Kreativ** – vždy středa od 15 hod., tvoření pro všechny (různé výtvarné techniky).

Org. p. Sumcová, mob. 770114335.

**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** práce na počítači. Přihlášky přijímají p. Novotná mob.728401112, nebo p. Kaplanová mob. 608114241

**Angličtiny** – pro začátečníky i pokročilé. Přihlášky přijímají p. Novotná mob.728401112, nebo p. Kaplanová mob. 608114241

**Zájezdy:**

**Jednodenní:**

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

**29. 6. – Jablunkov – Arboretum**, Javorový vrch lanovkou. **Odjezd od vlakového nádraží** v 9 hod. Cena 300,-Kč, platba p.Šugárkové v úterý a čtvrtek.

Org. p. Mališová mob. 725506935

**19. 7. – ZOO Ostrava** – **ještě prodej 29.6. od 10 do 11 hod.** odjezd v 9 hod. od OVS, cena 80,-Kč, vstupné placeno samostatně v ZOO.Org. p. Poláková mob. 732969627

**Srpen** - Vzpomínková akce SNP se připravuje, podrobnosti najdete na webových stránkách seniorů a na tabuli v CAS. Org. p. Poláková mob. 732969627

## **Vícedenní:**

**12. – 17. 6. – 6 denní České Švýcarsko** – Cena: 7.450,-Kč/os.

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. Doplatek 27.6. od 14 do 15 hodin. 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 ceně nejsou vstupy do památek a obědy. Zaplatit do konce června v úterý a čtvrtek od 10 do 13. hod.

Org. p . Šugárková, mob. 603384576.

**21. - 26. 8. - 6 denní České Středoohoří.** Cena: 6.950,- Kč/os., platba za celý zájezd do konce června. Org. p. Michnová, mob. 605372375.

**27. 8. – Setkání na hranici Skalité.** Sledujte bližší informace na webu a nástěnce v CAS.

**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. 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 červnu, červenci a srpnu slaví své narozeniny, přejeme pevné zdraví a veselou mysl!*

