SENIOŘI ČESKÉ REPUBLIKY
Frýdek - Místek

"Aby člověk nebyl nikdy sám"

Frýdecko-Místecký informátor

SENIOŘI ČESKÉ REPUBLIKY

FRÝDEK≈MÍSTEK

Kancelář MěO SČR v Centru aktivních seniorů na ul. Anenská 2477,
tel. 558 647846
721061601, 603588510 (zájezdy)
e-mail: seniori.fm@seznam.cz. Úřední hodiny pondělí, středa 9 -12 hod.
Senior Point v CAS pondělí, středa, pátek 9-15 hod., tel.770179691.

Informační střediska v CAS - pondělí p.Michnová od 9 do 12 hodin
- úterý p.Slánská od 9 do 12 hodin
- členské známky v CAS od listopadu v pondělí

Ř Í J E N 2 0 1 9

Příští přátelské setkání se koná v **úterý 12.listopadu 2019** v Národním domě.
Program: 1. Zpráva o činnosti, informace, aktuality, připravované akce.
2. Vystoupení žáků 11.ZŠ ve Frýdku-Místku
Upozornění! Vstup do jednacího sálu ne dříve než ve 13 hodin.

Divadlo Ostrava:

24.10. – Kočky – Muzikál, opakování – odj. v 17:30 od OVS

Připravujeme

22.11. – „Robert ďábel“, opera, prodej na schůzi v listopadu.
Org.p. Poláková, tel. 732969627.

Vycházky za zdravím:
16.10. – Pestrá krajina podzimu – MHD č.3 odj. od nádraží ČSD v 10:35 hod., soutok Ostravice - Morávky, restaurace Medník
Org. p. Obr, tel. 721089457.

Jóga, bridge club, budou upřesněny podle podmínek v Centru aktivních seniorů.

Veškeré akce v Domě Seniorů (CAS) začínají od pondělí 23.9.2019 .

Cvičení:
Prodej v jednotlivých cvičeních.
Úterý – kondiční cvičení od 9 – 10 hod. p.Kubalová
Čtvrtek – míče od 9 – 10 hod. p.Kubalová
Čtvrtek – zdravotní cvičení od 10 – 11 hod. p.Paseková
Pátek – zdravotní cvičení od 9 – 10 hod. p,Řehová
Pátek – zdravoiní cvičení od 10 - 11 hod. p.Řehová

Bazén: Učiliště - vždy v pondělí od 15 do 16 hod. - **21.10.** dále **4.11. a 8.11**.
Org. p. Dosoudilová, tel. 775072998.

Bazén 11.ZŠ – začíná 4.11. vždy v pondělí od 14:30 do 15:30

Bazén Olešná – začíná 6.11. vždy ve středu od 9 do 10:30hodin. Prodej permanentek bude na schůzi 8.10. a v kurzech.

Upozornění - vydáváme potvrzení o sportovní aktivitě novým cvičencům pro pojišťovnu. Vyzvedněte si je u vedoucích kurzů na základě potvrzení o zaplacení.

Jóga:
Každé pondělí v od 14 hodin v sále CAS - cena za 10 lekcí (15 h) pro členy 400,- Kč.
Org. p. Sumcová, tel. 770114335.

Bridge: Přesun do CAS bude stanoven dodatečně.
Org. p. Davidová, tel. 602857730.

Setkání s primátorem Mgr. Michalem Pobuckým: (v novém Senior Pointu CAS), 16.10. od 9 do 10 hodin.

Ping-pong: - hraje se od 8:00 hodin každé pondělí v herně Slezanu na Riviéře, ul. Beethovenova.

Kulečník : Každý čtvrtek v 17 hod. probíhá kroužek kulečníku pro naše členy v kulečníkové herně HD Koloredo, ul. Malý Koloredov, přízemí - vlevo. Další zájemce vítáme.
Přihlášky a informace p. Kubala, tel. 724780351.

Služby pro seniory:
Poradna SOS každou 4. středu v měsíci od 12 do 16 hodin, kancelář č.104 v CAS.

Právní poradna:
Provoz ve středu od 10:00 do 12:30 hod.v Senior Pointu na základě přihlášení na tel. 770179691. Tel. v CAS 558647846.

Další nabídka akcí:

Pan Petr Wojnar nabízí pro některého málo pohyblivého, osamělého seniora společný výlet autem zdarma do místa vzdáleného do 100km, jako je rodiště, návštěva příbuzných apod. Volejte na tel. 731188201.

25.10. - Čaj o páté - v CAS od 17 hodin, cena 50,- Kč, vhodné přinést dárky do burzy, vlastní občerstvení.

4. - 11.10. - Zahrádkářská výstava v CAS. Vernisáž s programem proběhne v pátek 4.10. od 14 hodin. Otevřeno bude denně od 9 do 16 hodin. Výstavu pořádáme spolu s dětmi ze Speciální školy, 4. ZŠ. a s kluby seniorů.
Na závěr výstavy v pátek 11.10. ve 14 hodin proběhne dražba darovaných exponátů. Výtěžek věnujeme na podporu činnosti dětského folklórního souboru Ondrášek.

26.11. - Exkurze do Marlenky – cena 130,-Kč, informace a prodej na schůzi 12.listopadu. Org.p. Poláková, tel. 732969627.

Jednodenní zájezdy:

24.10. – Hranice – Kasárna a město, muzeum automobilů – Uničov + čokoládovna.
Odj. v 8:00 hod. od OVS, návrat do 19 hod. Cena 250,-Kč.
Org.p.Diamantová, tel.739076150.

31.10. – Čeladná – Janko Ušiak, cena 60,-Kč, odjezd od OVS ve 12:15 hod., prodej na schůzi 8.10.

2.11. – Dolní Benešov - Výlov rybníku + Klimkovice, cena 200,-Kč. Odj. v 8:00hod., návrat do 18 hod. Org. p. Diamantová, tel.739076150.

Vícedenní zájezdy:

<u>Doporučujeme na všechny zahraniční zájezdy sjednat cestovní pojištění zdravotních výloh.</u>

21.10. - 25.10. BOJNICE - autobusem z F-M, 4x ubytování s polopenzí, návštěva Rajeckých Teplic, Čičmany./ZOO, zámek../ Cena celkem 3800,- Kč.
Org. p. Silvestrová, tel. 604600501. Info: tel.736 540 27.

24.10. – **30.10. – Piešťany**. V ceně doprava, plná penze, 7 procedur. Ubytování v hotelu „Harmonia“, (6 nocí), cena 4.870,-Kč. Doplatek nejpozději na schůzi v říjnu.
Org.p. Silvestrová, tel.604600501.

Muzikály Praha – cena 2.190,-Kč (v ceně doprava, ubytování, vstupné) .
26.10-27.10. Galileo - Hybernia, Čarodějka - Goja Music Hall, Muž se železnou maskou-Broadway

14.12. - 15.12. Galileo-Broadway, Čas růží-Karlín, Kvítek mandragory - Kalich, Voda nad vodou - Hybernia. Doprava autobusem z F-M,1x ubytování se snídaní, vstupenka na muzikál cena 2190,-Kč. Info: p. Silvestrová, tel. 736 540 272.

30.11.- Adventní Bratislava – odjezd od OVS v 7:00 hod. návrat do 21:00hod., cena 400.-Kč. Org.p.Škarabelová a Diamantová, tel.739076150.

Připravujeme

26.12. - 29.12. - Vánoční pobyt - ubytování s polopenzí 3x , Oravice - chata „Oravice“ 3370,-Kč nebo penzion „Zelený Dům“ bazén, sauna, fitness, solná jeskyně, autobus z F-M, cena 3570,-Kč.

Info:p. Silvestrová, tel.736 540 272.

29.12. - 2.1.2020 - Silvestrovský pobyt - Západní Tatry-Roháče, 4x ubytování s polopenzí v penzionu „Zelený dům“ bazén, sauna, fitness, solná jeskyně, pojištění, autobus z F-M, cena 5570,-Kč.
Info: p.Silvestrová, tel.736 540 272.

Adventní Vídeň vždy v sobotu cena 640,-Kč.

Krakow - vždy v sobotu cena 540,-Kč.

Wroclaw - 7.12., a 14.12., cena 640,-Kč.

Bratislava - 7.12., a 14.12. cena 640,- Kč.

Drážďany 7.12. - 940,-Kč.

Budapešť 7.12., a 14.12. - cena 840,- Kč. V ceně vždy autobus z F-M, a průvodce.

Pro rok 2020 připravujeme Sezimovo Ústí v termínu od 24.7. do 30.7.2020. Předběžná rezervace.
Org.p. Silvestrová, tel.604600501.

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!