



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 9-15 hod., středa 8 -16 hod., 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 a průkazky **od 1.1.2020** v CAS
vždy v pondělí od 9 do 11 hodin.

L I S T O P A D 2 0 1 9

Příští přátelské setkání se koná v **úterý 10.prosince 2019** v Národním domě.

Program: 1. Zpráva o činnosti, informace, aktuality, připravované akce.

2. Skupina MBMV – Jednota důchodců Námestovo.

Upozornění! Vstup do jednacího sálu ne dříve než ve 13 hodin.

Divadlo Ostrava:

22.11. – „Robert d’ábel“, opera, prodej na schůzi v listopadu. Odjezd od OVS v 17:30 hod.
Org.p. Poláková, tel. 732969627.

V prosinci divadlo nebude.

Vycházky za zdravím:

21.11. – Město Frýdlant n.O. Historie, kaple, klášter, výstava „Smaltu“. Odj. Anenská
v 9:27 hod. linka 348 Bílá.

Org. p. Obr, tel. 721089457.

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 – zdravotní cvičení od 10 - 11 hod. p.Řehová

Cvičení v r.2020. Prodej permanentek bude na prosincové schůzi a v jednotlivých kurzech.

Bazén: Učiliště - vždy v pondělí od 15 do 16 hod. - **18.11. dále 2.12. a 16.12.**

Org. p. Dosoudilová, tel. 775072998.

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

Bazén Olešná – vždy ve středu od 9 do 10:30hodin. Prodej permanentek na rok 2020 bude na schůzi v prosinci.

Upozornění - vydáváme potvrzení o sportovní aktivitě novým cvičencům pro pojišťovnu.

Vyzvedněte si je u vedoucích kurzů na základě potvrzení o zaplacení.

Jóga: Každá pondělí v CAS od 13 do 14:30 h-. Nový kurz začne 13.1.2020 od 13 h. - cena za 10 lekcí (15 h) pro členy 400,- Kč. Org. p. Sumcová, tel. 770114335.

Bridge: Každou středu v CAS od 9 do 12 hod. org. p. Davidová, tel. 602857730.

CAS), od 9 do 10 hodin.

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

Kulečnick : Každý čtvrtek v 17 hod. probíhá kroužek kulečnicku pro naše členy v kulečnickové herně HD Koloredo, ul. Malý Koloredov, přízemí - vlevo. Další zájemce vítáme.

Přihlášky a informace p. Kubala, tel. 724780351.

Služby pro seniory:

5.12. - Setkání s primátorem Mgr. Michalem Pobuckým: (v novém Senior Pointu)

Poradna SOS každou 4. středu v měsíci od 12 do 16 hodin, kancelář č.1.04 v CAS.

Na základě přihlášení na tel. 770179691. Tel. v CAS 558647846.

Právní poradna:

Informace v Senior Pointu na tel. 770179691.

Doporučujeme - navštivte výstavu obrazů p. M. Ježkové ve vstupní hale CAS.

Další nabídka akcí:

Připravujeme jazykový kurz němčiny a ruštiny – zájemci se mohou přihlásit na schůzi 12.11. u p.Špačkové.

Korálkování – každé sudé pondělí v CAS od 9 do 11 hodin.

Org. p. Krkošková, tel. 737578799.

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

Hrát nám budou panové Ondráček a Obračaj.

20.11. od 14 hod. v sále CAS - přednáška a beseda na téma "Bezpečné chování seniorů - jak se nenechat napálit a okrást". Přednáší odborníci odboru Bezpečnostních rizik a prevence kriminality. Vstup zdarma.

20.11. – ve 14:00 hod. v CAS – přednáška „Hygiena v domácnosti a zdravá výživa seniorů“. Přednáší p.Perglová a Jirsová z OHS FM. Vstup zdarma.

26.11. - Exkurze do Marlenky – promítání filmu, exkurze, káva a ochutnávka výrobků. Cena 130,-Kč. Sraz před Marlenkou ve 13 hodin. Informace a prodej na schůzi 12. listopadu. Org.p. Poláková, tel. 732969627.

27.11. - od 15 do 17 hodin v sále CAS "Posezení s písničkou u harmoniky". Vstup zdarma.

29.11. – od 14 hodin v CAS – Výroba adventní dekorace. Úhrada materiálu na místě. Org. p. Sumcová, tel. 770114335.

29.11. a 30.11. – Tradiční vánoční výstava od 9.00 - 17.00 hod. v domě Fojtství - dům včelařů v Chlebovicích. Na vaši návštěvu se těší organizátoři.

4.12. – od 14 hodin v CAS – přednáškové odpoledne s diskuzí na téma „Výskyt lékových interakcí a jejich hlavní rizika“. Přednáší expert MUDr. Suchopár. Vstup zdarma.

5.12. – od 9 hodin v Národním domě pořádá vedení města „Den sociálních služeb“.

12.12. od 9 do 12 h v CAS výroba adventní dekorace. Úhrada materiálu na místě. Přihlášky a org. p. Sumcová, tel. 770114335.

13.12. – Morávka – Stanný soud – pietní akt. Odjezd od OVS v 9 hod., cena 60,-Kč. Org. p. Šugárková, tel. 603 384 576.

Jednodenní zájezdy:

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

5.12. - Vánoční Brno a výstava zlatého pokladu Inků. Program : Výstaviště - zlatý poklad Inků -100 exponátů z největšího zlatého pokladu světa. Vánoční trhy na výstavišti. Vánoční trhy probíhají na čtyřech brněnských náměstích- Svobody, Moravském, Dominikánském a Zelném trhu. Odjezd v 6:30 hod. od OVS, návrat do 20 hod. V ceně 500,- Kč je doprava autobusem a vstup na výstavu. Prodej každé úterý v CAS od 9 do 12:30 hod. a na schůzi. Org. p. Slánská, tel. 776 420 384.

Vícedenní zájezdy:

Doporučujeme na všechny zahraniční zájezdy sjednat cestovní pojištění zdravotních výloh.

Muzikály Praha

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. Celkem cena 2.190,-Kč. Info. p. Silvestrová, tel. 736 540 272.

Připravujeme:

26.12. - 29.12. - Vánoční pobyt - ubytování s polopenzí 3x , Oravice - chata „Oravice“ 3.370,-Kč nebo penzion „Zelený Dům“ bazén, sauna, fitness, solná jeskyně, cena 3.570,-Kč. Autobus z F-M. 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 5.570,-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. - cena 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.

Piešťany – Květen ,

Bojnice - Květen,

Luhačovice - Červen

Org.p. Silvestrová, tel. 604600501.

Krušné hory – červen 2020, org.p. Michnová.

Zakopanė - září 2020 - Termální lázně SZAFLARY –, Polsko -, org.p. Michnová.

Upozorňujeme všechny zájemce o zájezdy a jiné placené akce, aby v případě zájmu předkládali automaticky členský průkaz naší organizace.

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

