



Z p r a v o d a j

Senioři České republiky,
městská organizace Ostrava, p. s.



Aby člověk důstojně žil a nebyl sám.

Ročník 11.

Číslo 1/2024

Neformální posezení se starostkou Poruby



Seniorky zájmové organizace 15 Kreativ MO Senioři ČR přivítaly na své schůzce 2. února 2024 vzácnou návštěvu. Nestává se často, že představitel obce zavítá na neformální posezení a popovídání si se seniory do jejich „klubu“. Za námi přišla starostka Poruby Lucie Baránková Vilamová spolu s Janou Glogarovou, vedoucí sociálního odboru Úřadu městského obvodu Poruba, a Alenou Cwиковou, vedoucí oddělení sociálních věcí.

Seniorky Kreativ se pochopitelně na návštěvu připravily. Nachystaly drobné dárky i malé pohoštění. Při příchodu návštěvy už byly v pilné práci na svém obvyklém tvoření. Starostka (na fotce v pr-

vní řadě třetí zleva) se pak velice podrobně zajímala o jejich činnost. Debatovala s jednotlivými seniorkami a své dojmy z návštěvy zveřejnila do kroniky Kreativ. S vedoucí odboru J. Glogarovou byly projednány praktické záležitosti k zviditelnění činnosti našich zájmových organizací a s A. Cwиковou byl dohodnut obsah další spolupráce zájmové organizace 15 při charitativní činnosti.

Spolupráce členek ZO 15 Kreativ s Úřadem městského obvodu Poruba trvá již několik let. Naše ženy se podílely na workshopech organizovaných úřadem pro české a polské školáky, vyráběly chobotničky a ponožky pro neonatologické oddělení Fakultní nemocnice v Porubě. V současné době tvoříme háčkové a pletené hračky pro dětská oddělení nemocnice z materiálu poskytnutého odborem sociálních věcí. Připravujeme i spolupráci s klubem důchodců, jehož zřizovatelem je městský obvod Poruba. Náš požadavek na dotaci pro činnost Kreativ byl před několika lety porubským MOB vyřízen kladně. Celá schůzka proběhla v přátelském duchu. Od starostky Lucie Baránkové Vilamové jsme obdržely i "něco dobrého na zub." Při odchodu návštěva konstatovala, že se zde cítila velice dobře a po náročném týdnu si mezi námi odpočinula, což nás velice potěšilo. **Mojmíra Sucháčková, foto Alena Cwиковá**

Anna Pinterová, předsedkyně ostravské městské organizace Senioři ČR, k výše popsanému setkání uvedla: „Jsem moc ráda, že činnost seniorek z Kreativ si získala takový ohlas, který k nám přivedl dokonce Lucii Baránkovou Vilamovou, starostku městského obvodu Poruba, v němž má sídlo naše organizace. Při její návštěvě mi byly naznačeny i další možnosti spolupráce, například v oblasti seniorského sportu.“



ZO 15 Kreativ připravuje velikonoční výstavku svých rukodělných výrobků. Uskuteční se 22. března 2024 v prostorách MO SČR, v budově pobočky Knihovny města Ostravy na ul. Podroužkova. Akce proběhne od 10 do 14 hodin.

Srdečně zveme!

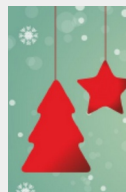
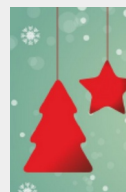
Vzpomínáme na sváteční chvíle: Zdařilá mikulášská zábava



I v roce 2023 jsme se v naší zájmové organizaci 05 sešli k oslavě Mikuláše. Bylo to úterý 5. prosince. Tradičně mezi nás přišla slavná trojice Mikuláš, Čert a Anděl. Tentokrát to byly v převleku Jiřina Hamříková, Věroslava Bajgerová a Eva Plevová (foto vlevo!). Pěkně nás dámy překvapily svými oděvy a hlavně milými slovy. K mikulášské zábavě samozřejmě tradičně patřilo něco dobrého na zub a dárečky, které si přítomní museli vylosovat. Někdo byl hod-



ně překvapený. Malá taška na odnesení dárků domů mu nestačila. Program obohatila i vědomostní soutěž. Tu připravil Jaroslav Gřeš. Vzpomínalo se i na historii mikulášské zábavy v ZO 05. Seniorky a senioři se převlékali za slavnou trojici už od r. 2016.



Začátek slavné trojice rok 2016: Jiří Vypllel, Eva Kotarbová, Marie Ryšavá - foto vpravo nahoře, dále rok 2017: Marie Ryšavá, Jiří Vypllel, Eva Kotarbová, r. 2018: Eva Kotarbová, Jiří Vypllel a Marie Ujcová, rok 2019: Milan Starý, Jiří Vypllel a Eva Kotarbová (Mikuláš), rok 2020: Marie Ujcová, Marie Julinová a Milan Starý, r. 2021: Marie Ryšavá, Jiřina Hamříková, Marie Ujcová a Milan Starý, rok 2022: Milan Starý, Jiřina Hamříková a Marie Ujcová.

Text a foto Eva Kotarbová

Světelné městečko s pohádkovou atmosférou



Dne 5. ledna 2024 jsme se sešly, jak jsme se domluvily na schůzce zájmové organizace 04, že se vydáme na společnou procházku do Bělského lesa, na prohlídku světelného městečka. U vstupu nás vítaly rozzářené komety, další motivy patřící do pohádkové zvířecí říše. Patříčnou atmosféru navodili dva medvědi, jelení rodinka, veverka, ježek, dvě sovy a další roztomilé atrakce v podobě nasvícených stromů a keřů. Pro příchozí bylo zajištěno i občerstvení, kterého jsme velmi rády využily, abychom se a zahřály. Vydaly jsme se na prohlídku městečkem a vychutnávaly ještě vánoční atmosféru. Protože mezi 20 účastnicemi byly i ženy s berlemi a chodítkem, procházely jsme se pomalu, aby si i ony mohly příjemně užít nezapomenutelnou atrakci.

Po prohlídce jsme se vydaly na zpáteční cestu dobře naladěné, spokojené. Všem se nám vycházka líbila a těšíme se na příště. Ještě teď máme v sobě krásné zážitky.

Alena Torčíková, Helena Kusová, foto Vlasta Heřtusová

Senioři zájmové organizace 11 Nová Bělá v roce 2023

Nový rok 2023 přivítala skupina novobělských seniorů ve Spáleném Poříčí dobrou náladou, tancem, zpěvem a ohňostrojem. Později jako obvykle na setkání seniorů v Hasičském domě jsme zhodnotili činnost v uplynulém roce a navrhli a naplánovali aktivity pro r. 2023. Hned v únoru jsme jeli do Kroměříže na výstavu kamélií a obrazů Maxe Švabinského. Něco z historie Nové Bělé a mnoho dalších zajímavostí nám v březnu přiblížil Petr Lexa Přendík v DPS Bělásek na přednášce Z ostravských pěšin. Dubnové počasí nás zastihlo na procházce Ostravou a prohlídce nového univerzitního kampusu na Černé louce. V květnu jsme v hojném počtu nechyběli na 44. ročníku Novobělské 15. Nevšední zážitek jsme si odvezli ze zájezdu na zámek Linhartovy, jehož expozici tvořily mimo jiné i papírové figuríny a dekorace v životní velikosti. Tento výlet nás přivedl také do Města Albrechtice a jeho Muzea hraček a kočárků. Z tradičního kulturního a sportovního Setkání na hranici v Bielsko-Biale v červnu jsme si přivezli zlatou medaili. Dlouho naplánovaný červnový zájezd do Pekla Čertoviny u Hlinska nezklamal.



Ani o prázdninách jsme nezaháleli. Vypravili jsme se do Brna, prohlédli si známou vilu Tugendhat, navštívili podzemní kostnici. Obdivovali jsme brněnské náměstí s 6 metrů vysokým časostrojem a zažili i plavbu lodí po brněnské přehradě. Jindy se někteří z nás vypravili vlakem do polského Těšina jen tak na kávu a zákusek. Konec července nás zastihl na sportovních hrách v Hrabové, kde naše družstvo již potřetí zaslouženě získalo zlatou medaili (viz foto nahoře). Dne 3. 8. jsme byli pográtulovat naší nejstarší člence Hermíně Filipové k 99. narozeninám.

V srpnu nás přivítala Zahradnická výstava v Kroměříži. Někteří z našich členů společně strávili dovolenou ve Spáleném Poříčí (s bohatým kulturním a turistickým programem). Září jsme zahájili exkurzí v Marlece, pochutnali si na výborných zákuscích a kávě, nakoupil sladkosti v podnikové prodejně, pak jsme pokračovali na zámek Kravaře.

Několik našich členů se v září zúčastnilo zájezdu do Vizovic, pořádaného ZO 09. Byl i s ochutnávkou, odborným výkladem a tučnou útratou v podnikové prodejně závodu Rudolfa Jelínka. Výlet pokračoval do Zlína, kde byla prohlídka Baťova mrakodrapu. Viděli jsme i Šachovu synagogu v Holešově. V září jsme stihli ještě návštěvu kina a někteří exkurzi na Důl Michal. Léto jsme si prodloužili jednodenním zájezdem do Rajeckých Teplíc. V rámci říjnové oslavy Dne seniorů ve Frýdlantě nad Ostravicí bylo předáno čestné uznání za práci pro seniory naší člence Zdenky Tomášové.



Říjnový pětidenní zájezd do polských termálních lázní Schaflari zahrnoval i výlet do Zakopaného a na Gubalowku. Naši senioři (dvě družstva) se zúčastnili i tradičního Sportovního zábavného dne v tělocvičně v Pustkovci, který pravidelně pořádá ostravská městská organizace Senioři ČR.

Úspěšná vánoční výstavka se letos nesla ve znamení včel a byla ve spolupráci s Českým svazem žen. Také jsme nemohli chybět při rozsvícení vánočního stromu u DPS. Na vánoční trhy jsme se tentokrát vydali do polského Krakova, prohlédli si hrad Wawel a město.

Ještě před Vánocemi jsme stihli divadelní představení Prodané nevěsty v Divadle Antonína Dvořáka a před koncem roku výstavu Betlémy na Slezskoostravském hradě. Kromě uvedených aktivit tu byly ještě: každotýdenní cvičení seniorů ve sportovní hale, návštěvy cenově zvýhodněných filmových představení v kině Luna, účast na akcích Českého svazu žen a sp. Zahrádkáři.

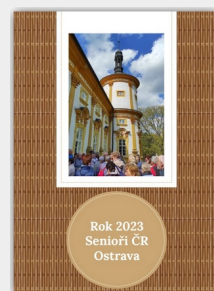
Hana Kokešová, foto Zdenka Tomášová

Nevšední ohlédnutí za činností městské organizace SČR



Sportovní
zábavný den
2023

V lednu 2024 vznikly dvě nové publikace, které přibližují činnost MO Senioři ČR. První s názvem Sportovní zábavný den 2023 je ohlédnutím za jednou z prestižních akcí, kterou už několik let MO pořádá spolu s TJ Sokol Pustkovec. V loňském roce proběhla také ve spolupráci s organizacemi Společně a Senior Point Ostrava. Druhá fotografická publikace Rok 2023 Senioři ČR Ostrava shrnuje nejdůležitější aktivity MO. Připomíná např. významné zájezdy, sportovní a jiné soutěže (v nichž senioři získali prvenství či další ocenění), výstavky v rámci akce statutárního města Ostravy Fajna rodina, spolupráci se Spolkem Počteničko, školení Chytrý mobil a mnoho dalšího. Tyto foto publikace sestavila Eva Kotarbová s použitím vlastních fotografií i dalších členů MO SČR Ostrava. Koupit si je mohl každý zájemce.



Rok 2023
Senioři ČR
Ostrava

(kot)

Poznávání starobylého Krakova



Zájmová organizace 07 pořádala v prosinci zájezd do polského Krakova. Cesta autobusem rychle ubíhala za zajímavého výkladu naší průvodkyně o polské historii a současnosti.

Jsme na místě a závějemí sněhu stoupáme na wawelské návrší s hradem a katedrálou jednoho z nejdůležitějších historických a kulturních skvostů Polska, zapsaného na Seznam světového dědictví UNESCO. Po prohlídce hradu, katedrály, korunovačního kostela, pohřebiště polských králů jsme sešli po 135 schodech ke břehu Visly k Dračímu doupěti. Zde podle pověstí přebýval wawelský drak, který terorizoval obyvatele města. Lstí se jej podařilo přemoci. Na památku zde stojí jeho bronzová socha. My si nenechali ujít podívanou na šestimetrového draka chrlícího oheň.

Starobylým městem jsme se vydali i na hlavní náměstí. Obdivovali jsme historickou budovou tržnice, kde každoročně probíhají tradiční vánoční trhy. Centrum v zimě, když napadne sníh a ulice jsou vyzdobeny tisíci světýlky, desítkami prodejních stánků, koňskými drožkami, pohádkovou vánoční atmosférou, patří k nejkrásnějším v Evropě.



Stovky vůní nabízených tradičních polských dobrot velmi lákají k ochutnání, ještě musíme nakoupit pár suvenýrů z jantaru, nějaké vyšívání, malovanou keramiku a jiné drobnosti. Celý výlet zakončíme pak tradičním posezením u kávy a zákusku.

Den se pomalu chýlí ke konci. Vánočně vyzdobený Krakov

láká k podvečerní procházce a my závějemí čerstvě napadaného sněhu pomalu hledáme cestu ke stanovišti autobusu. Ještě ale stihneme něco zobnout u stánku s občerstvením a jsme na místě. Jako vždy jsme dochvilni. Už nás čeká jen bezpečná cesta do Ostravy.

Přestože výlet do Krakova byl docela náročný vzhledem k mrazivému počasí a spoustě sněhu, všichni jsme se domů vraceli plni krásných dojmů z příjemně stráveného dne. **Mirka Škrachová, foto Zdenka Tomášová**

Co nevěšlo do vánočního Zpravodaje



■ Některé naše seniorky navštívily před vánočními svátky děti v Mateřské škole Keramická, Ostrava-Muglinov. Přinesly jim dárky (knížky, hračky, sladkosti a další dobrotu). Dětičky jim na oplátku předvedly scénku inspirovanou Vánoci.



■ Zájmová organizace 15 Kreativ opět v prosinci připravila předvánoční výstavku svých výrobků. Jako už mnohokrát tato výstavní akce potěšila řadu návštěvníků. Uskutečnila se v sídle MO Senioři ČR. Byla určena i zájemcům z řad veřejnosti.

■ Celkem 109 krásně dárkově zabalených hrníčků potěšilo seniory ve dvou domovech důchodců v Lutyni. Věnovali je členové naší městské organizace Senioři České republiky. Spolek Počteníčko Ivana Sekaniny zajistil jejich převezení na místo určení, aby posloužily obdarovaným už ve vánoční svátky. O pěkné zabalení hrníčků se postaraly Anna Pinterová (ZO 04), Jitka Lehocká (ZO 14), Marie Pluhaříková (ZO 04) a Miluška Bergrová (ZO 07). **(kot)**



foto archiv MO SČR

Nejúspěšnější sportovci ZO 05 turistika Radost jsou chloubou MO Senioři ČR



V r. 2023 si 10 zlatých medailí ze sportovních soutěží (městských, krajských, celostátních a zahraničních) odnesli 2 členové ZO 05 turistika Radost, a to Šárka Videnová a Miloslav Starý. Zlaté ocenění získala také Karla Dostálová (2 krát) a Marie Ujcová (1krát). Všichni mají na svém kontě úspěchů i medaile stříbrné či bronzové. Blahopřejeme! (Na 1. fotografii zleva K. Dostálová, Š. Videnová, M. Starý. Na druhém snímku Marie Ujcová). **(kot)**

Návštěva z Polska si prohlédla sídlo seniorů MO SČR



Statutární město Ostrava navštívila delegace z polských Katovic. Byla přijata 16. února v ostravské radnici náměstkem primátora Zbyňkem Pražákem. Hosté se tam zajímali o problematiku seniorských organizací a jejich činnost. Mnohé jim bylo přiblíženo zástupci SMO. Důležité informace podala mimo jiné také místopředsdkyně



Koordinačního centra seniorů Ostrava Ludmila Holubová. O „praktickou“ ukázkou seniorských aktivit se postarala městská organizace Senioři ČR. Předsdkyně MO Anna Pinterová (na foto 3 vpravo) přivítala delegaci z Katovic v našem sídle (budova Knihovny města Ostravy na Podroužkově ulici v Porubě), kde na ni čekali někteří senioři či seniorky z jednotlivých zájmových organizací. Připravenou projekcí fotografií bylo katovickým hostům alespoň v krátkosti nastiňeno množství aktivit, které byly v MO zorganizovány v roce 2023. Prezentovány byly také foto knihy a čtvrtletník Zpravodaj.

Text a foto Eva Kotarbová



Splněné přání



Jedna z místností, kde se scházejí naše zájmové organizace, byla koncem února zkrášlena něčím, na co jsme dlouho čekali. Skleněnou skříní, do které byly hlavně nainstalovány vybrané doklady hodnotící činnost seniorů a seniorek MO. Především ocenění ze strany statutárního města Ostravy, které každoroční mnohatisícovou finanční podporou umožňuje realizaci našich aktivit. Patří k nim také jednodenní zájezdy, sportovní soutěže, vydávání čtvrtletníku Zpravodaj či fotografických publikací a jiné. Výstavka ve skříní se bude měnit, což zajistí A. Pinterová, M. Sucháčková, M. Ryšavá a H. Kokešová.

Text a foto Eva Kotarbová

Názvy vybraných seniorských organizací a jejich vedoucí

- **Senioři České republiky - prezidentka Jana Ouředníčková od voleb v r. 2022 (foto 1, vlevo dole)**
- **Krajská organizace Senioři České republiky Moravskoslezského kraje - předseda Ing. Oldřich Pospíšil (foto 2)**
- **Městská organizace Senioři České republiky Ostrava - předsdkyně Anna Pinterová (foto 3)**

Do Krajské organizace Senioři ČR Moravskoslezského kraje spolu s ostravskou MO SČR patří:

- **MO Senioři ČR Petřkovice - předsdkyně Alena Sanetriková**
- **MO Senioři ČR Frýdek-Místek - předseda Ing. Dalibor Kališ**
- **MO Senioři ČR Frýdek-Místek - předsdkyně Dagmar Kaňoková**

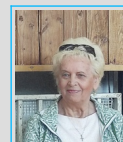
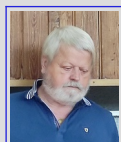
- **Rada seniorů ČR - předsdkyně Ing. Lenka Desatová (foto 4)**
- **Krajská rada seniorů ČR Moravskoslezského kraje - předseda Ing. Pavel Gluc (foto 5)**

Organizace má 68 kolektivních členů včetně naší MO Senioři ČR (údaj k 1. 3. 2024). To zahrnuje 7131 seniorů.

- **Koordinační centrum seniorů Ostrava - místopředsdkyně Ing. Ludmila Holubová (foto 6)**

Tato organizace sdružuje 29 kolektivních členů a 6 jednotlivců. Patří k nim i naše ostravská MO Senioři ČR.

- **Společnost senior - předsdkyně Ing. Ludmila Holubová.**

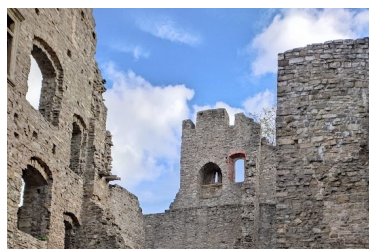




Udělejte si výlet na Hukvaldy podle návodu ZO 02



Ráno vstanete a zjistíte, že byste si někde vyjeli a nevíte kde. Tak třeba na Hukvaldy. Je krásné počasí a z Ostravy-Dubiny tam jede přímý autobus číslo 371. Odjíždí co 2 hodiny a cesta trvá půlhodinku. Tak proč to nevyužít? I v zimě je Hukvaldská obora otevřená. Z konečné zastávky (hotel Hukvaldy) je to sice trošku do kopečka, ale pak už jen po krásné cestě dojdete k sousoší Lišky Bystroušky. A určitě si nenecháte ujít příležitost pohladit liščí ocásek (a přát si něco hezkého). Od toho sousoší do kopce vede cesta na hrad. Vidíte z ní hukvaldské buky, které jsou vsukutku pozoruhodnou podívanou.



Sedm stromů jako sedm statečných, kteří ve zdejší krásné oboře už více než 150 let odolávají povětrnostním vlivům a erozi. Ta z jejich kořenů vytvořila náramné divadlo pro pocestné, kteří se vydají vzhůru ke zříceninám hradu. Hradní vrch Hukvaldy je nádherné území. Pozoruhodných stromů je na něm k vidění vícero. Zmíněné buky lesní jsou ale něčím naprosto ojedinělým. Chapadla jejich kořenů zabírají značné plochy a připomínají obrovské pavučiny.



Text a foto Marie Valošková

Důležité a potřebné informace

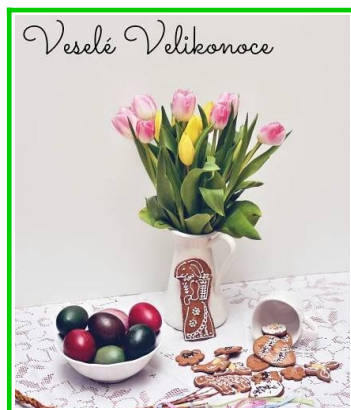


Využili jsme nabídky Rady seniorů ČR, jejíž předsedkyně Ing. Lenka Desatová zná problematiku a potřeby seniorů, a proto zajistila ve spolupráci s Ministerstvem práce a sociálních věcí České republiky kurz pro lektory z jednotlivých krajů. Ti poznatky z něj předávají zájemcům. Díky tomu jsme 15. ledna 2024 měli možnost vyslechnout rady od lektora Ing. Karla Žáka v přednášce nazvané Drahé Česko a možnosti řešení, Zkroťme energii. Týkala se i témat: na co si dát pozor, jak postupovat v konkrétních životních situacích, když jdou ceny nahoru, jak neztrácet hlavu a zdraví, jak dosáhnout úspor. Jednotlivé tematické oblasti byla podány s velkou znalostí problematiky potřeb seniorů. Na dotazy a připomínky ze strany přítomných bylo zodpovězeno. Ne všichni účastníci však byli spokojeni. Někteří očekávali radu na individuální potřebu z nejrůznějších oblastí vlastního života, například týkající se zdravotní péče, léků, výměny bytů apod.

Budeme se snažit o zajištění více takovýchto vzdělávacích akcí.

Anna Pinterová, foto Helena Čiklová

Víte, co také patřilo k oslavě Velikonoc?



► Mimo jiné i „pučálka“, tedy naklíčený hrách. Jeho příprava byla taková: v široké nádobě se hrách zalil na dva prsty vlažnou vodou a nechal se stát na teplém místě, až napučel. Potom se slila přebytečná voda, ovšem jen tak, aby byly hrášky částečně ponořeny. Po třech dnech mají vyrašit klíčky. Takto připravená „pučálka“ se pak nejčastěji zprudka opékala na rozehřátém másle v pánvi. Jídala se hlavně solená a pepřená, ale také na sladko s rozinkami, a to tehdy, když byl v postním velikonočním období očekáván ženich k námluvám.

► Mazanec. Je symbolem slunce, zadělává se na Bílou neděli, dělá se ze stejného těsta jako vánočka. Dříve to však bývalo pečivo nesladké. Připravoval se ze strouhaného sýra a většího množství vajec. Sladká varianta tohoto obřadního pečiva si však ponechala původní okrouhlý tvar a znamení kříže. **(kot)**

Zájezd k Štrbskému plesu



Na naši městskou organizaci SČR se obrátil s neobvyklou nabídkou Petr Hasalík z cestovní kanceláře z Nového Jičína. Nabízel zajímavý jednodenní výlet s názvem Za andělem do hor, který zahrnoval prohlídku známého Štrbského plesa. Přihlášky bylo nutno dát urychleně - tedy v den jeho návštěvy, kdy zrovna měla svou pravidelnou schůzku ZO 05 turistika Radost. Jejím členům popsal, jak bude výlet organizován. Některé seniory nabídka natolik nadchla, že se hned na tento zájezd přihlásili. Informaci o možnosti cesty do Vysokých Tater obdržely také jiné ZO, ale nabídku nevyužily.

Nakonec byl 2. března 2024 k Štrbskému plesu vypraven mikrobus s šesti našimi členy a dvěma dalšími zájemci. Počasí tehdy nebylo zrovna nejpříznivější, jak by si člověk představoval pro dobré výhledy na obdivuhodné tatranské velikány a pobyt v zimní přírodě, ale přesto byl výlet nezapomenutelný. Už i proto, že jeho účastníci mohli zavzpomínat na dobu, kdy Vysoké Tatry navštěvovali coby velmi zdatní turisté. Na slovenských haluškách si ovšem mnozí účastníci jednodenního zájezdu pochutnali stejně jako kdysi v mládí či ve středním věku.



(red), foto Božena Riedlová



**Ostravská městská organizace Senioři ČR
pořádá pro své členy:**

jednodenní výlet do Pekla Čertoviny



Uskuteční se 16. května 2024.

Zábavní park Peklo Čertovina se nachází v Čechách v Hlinsku (Medkovy Kopce č. 35). Atrakce nabízí speciální program.

**Odjezd do Hlinska je naplánován na 7 hodin
z Ostravy-Svinova, a to z parkoviště
za nádražím ČD.**

Zálohová cena je 900 Kč.

Do ní je zahrnuta doprava, čekací doba autobusu, mýtné, vstupné do zábavního parku a oběd.

Připravujeme na 1. pololetí r. 2024:

■ **6. krajské sportovní hry Seniorů ČR MSK**, pod záštitou nám. hejtmána Bc. Jiřího Navrátila, MBA, se uskuteční ve spolupráci s organizací Společně, o. p. s., Brno. Konat se budou 23. dubna. Soutěž je pro čtyřčlenná smíšená družstva, má 10 disciplín. Hry opět proběhnou v areálu TJ Sokol Pustkovec od 10 hodin. Mimo soutěžící jsou srdečně zváni všichni příznivci soutěžení. Mezi pozvanými je i Jana Ouředníčková, prezidentka organizace Senioři ČR.

Jednodenní poznávací výlety:

■ 10. 5. - Marlenka (exkurze s ochutnávkou), Čeladná (Památník Josefa Kaluse), Frenštát (Šmajstrlův mlýn). Připravuje zájmová organizace 04. Více informací na telefon. čísle 736 420 248 - Anna Pinterová.

■ 14. 5. - Helfštýn, Čechy pod Kosířem. Připravuje ZO 09. Více informací na tel. č. 731 017 215 - Christa Hanšutová.

■ 16. 5. - Peklo Čertovina, Medkovy Kopce, Hlinsko, Polička. Organizuje MO SČR. Více informací na telefonním čísle 736 420 248 - Anna Pinterová.

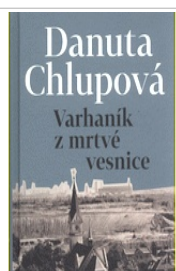
■ 3. 6. - Zámek Štáblovice, Arboretum Nový Dvůr - připravuje ZO 11. Informace na telefonu 725 824 633 - Ludmila Ulmannová

■ 25. 6. - Výlet s dětmi MŠ Keramická, Ostrava-Muglinov. Připravuje MO SČR.

(red)

Upozorňujeme všechny, kdo hodlají zaslat články k otištění v tomto Zpravodaji, aby je posílali na mailovou adresu uvedenou na poslední straně každého čísla. (V příloze: text v souboru doc. a fotografie v jpg.) Redakce nepřepisuje příspěvky napsané na psacím stroji, ručně apod. Uzávěrka textů do dalšího čísla je 7. června 2024.

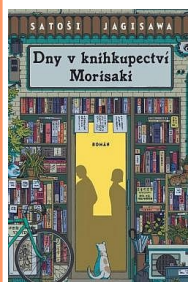
Přečtěte si ... Mohou vás zajímat také tyto knihy ... Přečtěte si



Varhaník z mrtvé vesnice

Danuta Chlupová

Román polské autorky je zasazen do Československa 50. let 20. st. Jeho hrdina Teodor je zapálený vesnický učitel a hrává v kostele na varhany. Během tragické nehody zaviní smrt svého souseda. Později je odsouzen ve zpolitizovaném procesu na 20 let vězení...



Dny v knihkupectví Morisaki

Satoši Jagisawa

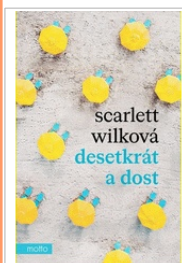
Takako její přítel náhle oznámil, že chystá svatbu s jinou ženou. Ona se proto trápí a dá v podniku výpověď, aby ho neviděla. Později přijme nabídku strýce Satoru k práci v jeho knihkupectví. Získá nové přátele a proniká do záhad strýcova složitého manželství.



Závod s časem

Lisa Reganová

Detektiv Josie Quinnová hledá sestru Trinity. Ta před třemi týdny po hádce utekla z jejího domu. Zmizelá je novinářkou toužící zachránit svou kariéru. Navázala proto nebezpečný kontakt se sériovým vrahem. Dokáže Josie vyhrát boj o Trinitin život?



Desetkrát a dost

Scarlett Wilková

V Seznamce zkouší štěstí majitelka Tamara, novinářka Markéta i pečovatelka Briana. Poznají sympatického muže, který ale vždycky po desáté schůzce zmizí. Pátrají po jeho identitě nakonec společně. V řeckém městečku Parga je čeká zajímavé překvapení...

Jubilanti v 2. čtvrtletí 2024

Všem našim jubilantům přejeme hodně štěstí, pevné zdraví a plno životní pohody.

měsíc	příjmení, jméno	č. ZO	měsíc	příjmení, jméno	č. ZO	měsíc	příjmení, jméno	č. ZO
5	Dufková Danuše	01	6	Klubusová Jiřina	05	5	Večerková Alena	09
5	Matějčková Libuše	01	4	Rusová Jana	05	5	Zajončková Miroslava	09
4	Rivolová Anna	01	5	Soušková Libuše	05	4	Chovanec Rudolf	10
6	Šnirchová Marie	01	5	Švihlová Zdenka	05	4	Skotnica Milan	10
4	Zavadilová Věra	01	4	Tanečková Danuše	05	4	Bilicerová Jaroslava	11
4	Babičová Anna	04	5	Vřesňák Boleslav	05	4	Hulová Věra	11
4	Berková Alena	04	5	Zavadská Libuše	05	4	Nováček Libor	11
4	Čiklová Helena	04	5	Sommerová Marie	06	4	Reisiglová Pavla	11
4	Chalupková Mária	04	5	Glasnaková Gita	07	5	Rydrychová Marie	11
5	Kučerová Jana	04	5	Riegelová Hana	07	4	Skupinová Jindřiška	11
4	Lukešová Marie	04	4	Chamrádová Vlasta	09	6	Tilečková Anna	11
5	Michalská Marie	04	5	Jašková Věra	09	4	Dluhošová Marie	12
5	Stankeová Drahomíra	04	5	Kohoutová Marie	09	4	Václavíková Alena	12
4	Verlíková Vlasta	04	4	Koloczek Albín	09	4	Číhalová Jana	15
5	Borkalová Květoslava	05						

(Zveřejňujeme jména členů, kteří slaví půlkulaté či kulaté jubileum, dále všechny jubilanty nad osmdesát let.)



Redakční rada: Mgr. Eva Kotarbová, Zdeněk Kudělka, Anna Pinterová, Mojmíra Sucháčková.

Grafické zpracování a korektura textu: Mgr. Eva Kotarbová.

Zpravodaj (čtvrtletník) je určen jen pro vnitřní potřebu. Vydání: březen 2024.



Sídlo spolku: Podroužkova 1663/4, 708 00 Ostrava-Poruba, telefon 736 420 248, IČO 70631484

E-mail: senioricr-ostrava@seznam.cz, **web. stránky:** <http://seniori-cr-ostrava.cz>

Naše aktivity a služby jsou podporovány a financovány z rozpočtu statutárního města Ostravy.