



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 12.

Číslo 2/2025

Výlet do Lednice za poznáním historie a uměleckých památek



společenských prostor lednického zámku. Její poutavý výklad nás přenesl do historie sídla a my mohli obdivovat nádherná řezbářská díla našich předků - vyřezávané stropy, nábytek a dřevěná obložení stěn, která nemají v Evropě obdoby. Největší zajímavostí pro nás bylo samostatné točité, dřevěné schodiště v knihovně, vyrobené bez použití jediného hřebíku.



Zážitkem byla pro některé prohlídka lednického palmového skleníku. Jiní dali přednost procházce v parku plném vzácných dřevin.

S lednickým areálem jsme se rozloučili posezením u kávy a zmrzliny v zámecké restauraci. Naše cesta vedla dále do Hodonína na společný oběd. Zbývající čas do návratu někteří vyplnili prohlídkou hodonínského náměstí s možností návštěvy radniční vyhlídkové věže.

Jiní po chutném obědě zvolili posezení v cukrárně u kávy a zákusku. Rozloučili jsme se s Hodonínem a pak již následovala cesta zpět do Ostravy.

Vedoucí zájezdu Anna Pinterová cestou poděkovala všem účastníkům zájezdu za dochvilnost a dobrou náladu, řidiči pak za bezpečnou



jízdu. Všichni účastníci jednodenního zájezdu děkují pořadající městské organizaci za nezapomenutelný zážitek z návštěvy nádherné kulturní památky.

Text a foto Zdenka Tomášová

Velikonoční výstava pro radost z významného svátku a jara



Členky naší zájmové organizace 15 Kreativ uskutečnily v prostorách MO Senioři ČR v pořadí již druhou velikonoční výstavku svých prací. K vidění byla ozdobená vajíčka ve všech možných variacích. Obháčkováná, okorálkováná, odrátkovaná, malovaná, zdobená zajímavou ubrouskovou technikou, ozdobená stužkami, pečená z perníku a nově i zkrášlená madeirovou technikou, kdy do vyfouklého vajíčka byly vyvrtány dírký ozdobené roztavenou bílou voskovkou.



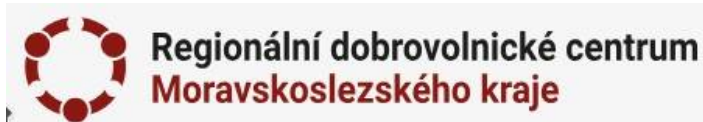
Nebyla to jen vajíčka, ale i zajičci, beránci, slepičky, kuřátka, karabáče, „zápichy“ do květináče s velikonoční tematikou i háčkováná zvířátka všeho druhu. Zkrátka potěšení pro oko ale i na prodej. Návštěvníci ocenili, že si mohou domů odnést z tzv. „hrabárny“ nějakou malou pozornost. Místnost byla krásně vyzdobena a všechny naladila na jarní svátky.

O výstavu byl zájem, o čemž svědčí i počet hostů. Celkem 82. Byli to nejen členové našich zájmových organizací, ale i zástupci městského obvodu Poruba, zaměstnankyně pobočky Knihovny města Ostravy, Podroužkova ul., dále rodinní příslušníci. Potěšila nás i přítomnost předsedkyně naší organizace Anny Pinterové. Ta si udělala volno a přišla nás podpořit. Fotografie z výstavy zhotovila členka výboru MO Senioři ČR Eva Kotarbová.

Na přípravě, organizaci, výzdobě, obsluze i konečném úklidu po akci se podílely všechny členky ZO 15, za což jim patří velké poděkování.



Daniela Prošková, foto Eva Kotarbová



Dagmar Hoferková, vedoucí Regionálního dobrovolnického centra Moravskoslezského kraje, provozovaného organizací ADRA, o. p. s., byla hostem schůze městského výboru Senioři ČR. Díky její přednášce se přítomní seznámili s aktivitami dobrovolníků v našem kraji.

D. Hoferková promítla též zajímavý film, který postihoval základní aktivity jednotlivých dobrovolníků. Po přednášce proběhla diskuze o dobrovolnictví. Přítomné členky výboru do ní přispěly se svými poznatky, které se týkaly vztahu generací mladých lidí k seniorům.

Adresa centra: Martinovská 3247/164, Ostrava-Martinov.
Tel.: 607 047 332.

(ko)



Sportovní hry

Měst. obvod O.-Poruba nedávno uspořádal Sportovní hry seniorů. Soutěžilo se v plavání, bowlingu, tenise, stolním tenise či hodu šipkami.

Milan Starý ze zájmové organizace 05 turistika vybojoval 1. místo v bowlingu. Ceny předávala starostka obvodu Lucie Baránková Vilamová, Ph.D., 4. června. Milan byl zrovna na závodech v Bohumíně. Ocenění za něho převzala Ing. Jiřina Hamříková, místopředsedkyně MO SČR. (kot)

Zážitky nabitý týden ve Spáleném Poříčí



Jedenáctičlenná skupina seniorů z Nové Bělé strávila týden nabitý neuvěřitelným množstvím zážitků v hotelu Brdy ve Spáleném Poříčí. Pestrý program byl zahájen návštěvou místního Špejcharu, kde se nachází unikátní, ve světě jediná galerie vystavující tvorbu výtvarníka Jiřího Wintora Neprakty. Poté následovala návštěva zámku v Blatné, prohlídka kostela Nanebevzetí Panny Marie v Kladrubech. Zlatým hřebem byla návštěva Windisgratzovy Jízdárny v Tachově-Světcích s průvodcem, který roze-
smál všechny účastníky svým energickým výkladem a hlavně naaranžováním dobových součástí oděvů na některé členy naší výpravy, které tak proměnil v návštěvníky ze starých časů. Doslova nás uchvátila prohlídka



mariánského poutního místa - baziliky minor Panny Marie ve Svaté Hoře u Příbrami, která byla a je významným poutním místem a kulturní památkou evropského významu se stříbrným oltářem a nejkrásnějšími varhanami v ČR. Závěr našich toulek po historických skvostech, které vytvořili naši předkové a o něž pečují generace současné, byl na zámku Lnáře, který býval též místem pro výjezdní zasedání vlády. Všechny navštívené památky nám byly zpřístupněny i přesto, že jsme byli tak malá skupina, čehož jsme si velmi považovali. Vše bylo dobře připraveno díky bezchybné organizaci celého pobytu provozovatelem hotelu Brdy Michalem Zemanem, který pro nás zajistil nejen tyto nezapomenutelné výlety, na něž nás osobně svým autobusem vozil, ale i výborné stravování po celou dobu a večerní kulturní program, za což jsme mu vyslovili velký dík. Dojmy a zážitky budeme ještě dlouho vstřebávat.

Šárka Beránková, foto Zdenka Tomášová

Seniorky předávají zkušenosti



a udržují tak i velikonoční tradice. Dne 11. dubna navštívily členky ostravské městské organizace Senioři České republiky patronátní Mateřskou školu Keramická v Ostravě-Muglinově. Dětem předaly dárky: háčkové hračky a vajíčka, také každému karabáč. Rády s dětmi a chlapci pohovořily o velikonočních tradicích a jejich významu pro všechny generace. Učitelkám návštěvnice ukázaly, jak mohou plést s dětmi pomlázku z papíru. Rovněž jim předaly velikonoční věnec a vajíčka. Setkání přineslo všem zúčastněným příjemné zážitky.



mu pro všechny generace. Učitelkám návštěvnice ukázaly, jak mohou plést s dětmi pomlázku z papíru. Rovněž jim předaly velikonoční věnec a vajíčka. Setkání přineslo všem zúčastněným příjemné zážitky.

Text a foto: Helena Číková

Rozšiřujeme spolupráci o účast v zajímavé soutěži



Na základě předchozí dohody s vedoucí sociálního odboru Úřadu městského obvodu Poruba Mgr. Janou Glogarovou obdržela ZO 15 Kreativ pozvání k účasti na turnaji Člověče, nezlob se, který každoročně organizuje pro svých 5 klubů důchodců uvedený odbor v prostorách DPS Průběžná. Byla nám nabídnuta možnost přihlásit čtyřčlenné družstvo. Využily jsme toho a do turnaje jsme vyslaly tým ve složení: Jarka Kotulová, Katka Olahová, Alena Torčíková a Ludmila Mosazná.

Vítězkou 1. kola se stala Katka Olahová, která posléze vyhrála celý turnaj. Jako odměnu získala pro nás na jeden rok Putovní pohár ÚMOB Poruba, diplom, šampaňské a v neposlední řadě červenou figurku, kterou pro tento účel uháčkovaly pracovnice sociálního odboru.

Vše možno zhlédnout v naší skleněné vitrině. Soutěž měla na starosti sociální pracovnice DPS paní Poláčková a o skvělé pohoštění pro účastníky ale i fandící diváky se postaraly Mgr. Jana Glogarová, Mgr. Alena Cwíková, ved. odd. soc. věcí ÚMOB Poruba, a soc. prac. Pavla Navrátilová. Velice rády se zúčastníme i příštího turnaje, kde se pokusíme obhájit putovní pohár i pro další rok.

Pro zajímavost a informaci uvádím přehled klubů důchodců ÚMOB Poruba: KD Harmonie, KD Oblouk (zde soutěžily i Zdenka Hadrychová a Karla Czorniaková), KD Astra, KD Průběžná a KD Bulharská. Díky za pozvání, vzornou organizaci a těšíme se na další společné aktivity.



Mojmíra Sucháčková, foto Alena Torčíková

Ostravský kompót se konal i letos



Chalupková, Katarina Olahová, Iva Netočná a Marie Štverková.

Celý průběh absolvovala Karla Czorniaková, která měla největší úspěch u dětských návštěvníků. Velmi je zaujala svým vyprávěním k jednotlivým výrobkům, zvláště těm, které jim rozdávala.



Výstavku navštívila i koordinátorka rodinné politiky Magistrátu města Ostravy Ing. Ludmila Placová, která má Fajnou rodinu a Ostravský kompót na starosti.

Děkují všem našim členkám, které se o přípravu výstavky a účast zasloužily.

Anna Pinterová, foto archiv MMO



Senioři Nová Bělá (zájmová organizace 11) - sportování pro radost



Dne 20. března 2025 se v novobělské sportovní hale uskutečnil 1. jarní seniorský víceboj 2025. Sportovní soutěž uspořádalo Ostravské organizační centrum spolku Seniors, z. s. Touto akcí se zahájil seriál letošních seniorských vícebojů v Moravskoslezském kraji. Z naší ZO se přihlásilo osm členů, což byl nejvyšší možný počet soutěžících z každé organizace. Celkem se zúčastnilo 40 žen a 19 mužů. Soutěžilo se v těchto disciplínách: hod tenisovým míčkem na cíl, kop míčem do branky, šipky, tzv. rybaření - hod váčky s kukuřicí na cíl, střelba florbalovou holí na branku, boloball, košíková, tenisová raketa - pinkání míčkem ve vymezeném kruhu.

I při tomto velkém počtu startujících byl průběh všech disciplín velmi dobře uspořádaný a zvládnut na jedničku. Organizace skvělá! Povzbudit v soutěži nás přišli i starosta Lumír Bahr a tajemnice Marie Nováčková, také několik členek naší zájmové organizace.

Na všech soutěžících bylo vidět značné soustředění a nadšení z každého úspěchu a dosaženého bodu. Po dvouhodinovém úspěšném zdolávání zajímavých disciplín proběhlo vyhodno-

cení soutěže v místní restauraci Na Fojtství. Na naše vítězství to tentokrát nestačilo, konkurence určitě více trénuje, bylo ale umístění do 10. místa.

Spolek Seniors, z. s., pořádá pro seniory různé aktivity a turnaje, např. v minigolfu, kuželkách nebo koloběžkový závod. Máme v plánu se zúčastnit některých jeho dalších aktivit.

Jana Filipová, foto Jana Marošková

Zapojili jsme se do akce Uklízíme Česko



V rámci významné akce uklízíme Česko jsme se spolu se Spolkem Počteníčko a jeho vedoucím Ivanem Sekaninou zúčastnili již jejího čtvrtého ročníku. Jednalo se o úklid v lese v blízkosti Globusu. Sešlo se nás tentokrát jen sedm. Ze zájmové organizace 09 Bedřich Richter, Lenka Čermáková, Aloisie Jedličková, ze ZO 04 Marie Kacerovská, Marie Pluhaříková, Anna Pinterová a ze ZO 03 Eva Kubinová. Potěšující bylo, že nás přišla pozdravit další členka ze ZO 03 Marie Vávrová, která se vzhledem ke svému zdravotnímu stavu nemohla přidat pomocí, ale přinesla nám dobroty a povzbuzení. Bylo to velmi milé. Ivan Sekanina nám zase předal rukavice a pytle na odpadky. Tentokrát jsme naplnili 8 plných pytlů hlavně láhvemi, papíry a také igelity. I když pro někoho taková pomoc není významná, my jsme vzhledem k pěknému počasí a začlenění do zkrášlení našeho pěkného města odcházeli domů velmi spokojeni. Díky těm, kteří nejsou lhostejní k prostředí, kde žijeme, a dělají podle svých možností všechno, abychom zde byli se svými rodinami a kamarády šťastní a spokojení.

Anna Pinterová, foto Ivan Sekanina



Dny Fajne rodiny i s naší výstavkou



Senioři ČR, a to i prostřednictvím ZO 15 Kreativ. Bylo to již čtvrtým rokem.



ly prezentaci naší činnosti i ve vitríně, umístěné v prostorách MO, kde tentokrát byly nainstalovány výrobky dodané ZO 11 Nová Bělá. Součástí výstavy byly i kroniky jednotlivých zájmových organizací a časopis Zpravodaj. Členky Kreativu přistoupily k přípravě akce velmi zodpovědně a byly ochotny věnovat se návštěvníkům, případně zodpovídat jejich dotazy, za což jim patří poděkování. Škoda jen, že nebyla věnována dostatečná pozornost propagaci této akce a návštěvnost byla zanedbatelná, a to i ze strany členů našich zájmových organizací.

Mojmíra Sucháčková, foto Eva Kotarbová

V letošním roce se tato známá iniciativa statutárního města Ostravy, která přináší stovku akcí a aktivit pro ostravské rodiny, uskutečnila v období od 15. května do 15. června 2025 v nejrůznějších částech města. Zapojilo se téměř padesát subjektů, kterým je téma rodiny blízké. Jedním z nich je i naše MO

V rámci Dne otevřených dveří jsme opět připravily výstavku našeho tvoření. Bylo možno zhlédnout průřez tím, čím se zabýváme po celý rok. V této souvislosti jsme připravily

Seniorky městské organizace SČR, Ostrava, se opět s dětmi MŠ Keramická, O.-Muglinov, vydaly na společný výlet. Letos to bylo 10. června. Už v loňském roce nás velmi zaujalo město Karviná. Nedávno jsme se tedy prošli ke Karvinskému moři, které patří v tomto ročním období k nejnavštěvovanějším atrakcím v Karvině. „Moře“, oficiálně

původně označené jako Darkovské, vzniklo na místě zasaženém těžbou černého uhlí. V roce 2016 bylo toto území oficiálně zkolaudováno. Výsledkem je vodní plocha o rozloze 35 ha a hloubce až téměř 22 m. Rekreační zóna kolem Karvinského moře vzniká postupně. Po prohlídce vodní plochy, kdy děti obdivovaly plavce, jsme se autobusem přepravili k nám již známému zámeckému parku v Karvině, který se nachází na jižní straně od zámku Fryštát. Prohlédli jsme si také mnoho krásných, vzácných stromů a zámeckou oboru s pěknými zvířátky. Tam se dětičky mohly vydovádět na průlezkách a hřišti. Naše společné sportovní zápolení bylo doprovázeno radostným pokřikem dětí, jež se navzájem velmi povzbuzovaly. Byly velmi soutěživé. I my, dospělí jsme předvedli naše sportovní nadšení, radost z pohybu. Předali jsme si vzájemně dárečky, ze kterých jsme se všichni radovali. Pochválili jsme počasí, které nám opravdu přálo. Měli jsme radost z příjemně prožitého dne. Poděkování patří výchovným pracovnícím MŠ a všem našim členkám za zdárný průběh společného výletu.

Anna Pinterová, foto Helena Čiklová



Spokojenost ve slovenských lázních Piešťany



Městská organizace SČR opět uskutečnila pobyt v Piešťanech, v hotelu Harmony resort Loděnice. Ve městě bylo zahájení lázeňské sezóny se spoustou zajímavých atrakcí a prodejních stánků. Jeden den jsme spojili s vyhlídkovou plavbou lodí po Váhu s komentářem. Zdraví jsme si utužovali různými procedurami, které nám udělaly moc dobře. Volný čas každý trávil dle svých možností. Petank, tenis, badminton, karty, hra Člověče nezlob se, procházky po okolí a nebo jízda na kole. Večery jsme trávili u živé hudby s tancem a písničkami. Všichni byli spokojeni včetně těch, kteří tam byli poprvé. Musíme poděkovat předsedkyni MO SČR Anně Pinterové za vzornou organizaci a těšíme se na příště.

Marie Kerbelová, foto Marie Ryšavá

Jarní vědomostní Senior kvíz

Tříčlenné družstvo naší městské organizace, ve složení Jitka Lehocká, Marie Darmovzalová a Mojžíra Sucháčková, se opět zúčastnilo soutěže organizované Krajskou radou seniorů MSK. Tentokrát se konala 15. dubna v obci Dobrá s rekordní účastí 29 družstev z celého kraje. Náš tým vybojoval krásné 2. místo, byl jen o dva body za seniory z Háje ve Slezsku. Soutěž již tradičně obsahuje 100 otázek z deseti oblastí (letos např.: MSK, ČT, vitaminy, olympiády). Otázky jsou náročné a určit správné odpovědi během deseti minut na každý okruh není mnohdy jednoduché.

Mojžíra Sucháčková

Příprava Motýlí louky u Slunečnice



Dne 9. dubna 2025 se několik členů ostravské MO Senioři ČR ve spolupráci se Spolkem Počteníčko zapojilo do obnovy pozemku na výsev tzv. Motýlí louky v areálu Domu seniorů Slunečnice v Ostravě-Porubě. Přesto, že se jednalo o již upravený pozemek, nebyla práce vůbec jednoduchá. Zapojil se kolektiv našich členů ve složení: Bajgerová Věroslava, Chromiaková Jiřina, Keselyová Jaroslava, Rychtová Jana, Josef Běnek (ze zájmové organizace 05), Alena Berková, Marie Kacerovská, Katarína Olahová, Anna Pinterová (ze ZO 04), Míluše Bergrová, Eliška Tichá (ZO 07), Bedřich Richter (ZO 09), Marie Braková (ZO 10).

Ivan Sekanina ze Spolku Počteníčko poděkoval všem účastníkům této velmi prospěšné akce. Přítomným také vysvětlil, proč do ní ne-



mohl zapojit studenty.

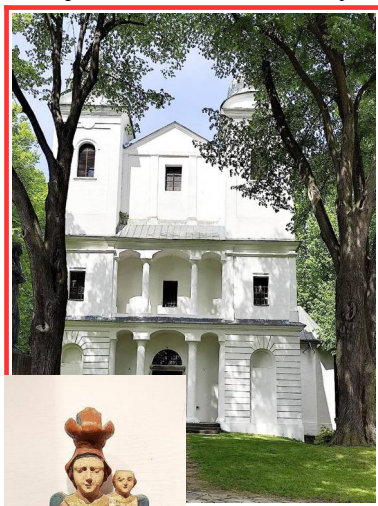
Děkuji všem našim pracovitým členům za skvěle odvedenou práci.

Anna Pinterová, foto Katarína Olahová

ZO O9: Zájezd na Oravskou přehradu a za poznáním jejího okolí



Za krásného, slunečného dne jsme se 14. 5. 2025 rozjeli na Slovensko poznávat krásy a zajímavosti u našich sousedů. První pozoruhodností, kterou jsme navštívili, byla Oravská přehrada. Při její stavbě byla zatopena velká část Hornooravské kotliny s vesnicemi Ustie, Oravské Hamry, Osada, Lavkovo a Slanica. Ze Slanice ale zůstala její vyvýšenina. Vznikl tak malý ostrůvek uprostřed vodní nádrže - Slanický ostrov, nazývaný též Ostrovem umění. Na něm je barokní kostel Povýšení sv. Kříže se hřbitovem.



V kostele se nachází expozice lidového umění ze sbírek Oravské galerie a v exteriéru ostrova je lapidárium kamenářské tvorby 18. a 19. století. V bývalé hrobce se nachází expozice Historie zatopených obcí a budování Oravské přehrady. Vyhlídková plavba lodí Slanica po vodní ploše je jedinečný způsob jak poznat krásy této přehrady s nádhernými výhledy na okolní hory: Roháče, Vysoké Tatry, Babí horu, Pilsko, Paráč a Malou Fatru s Velkým Rozsutcem. (Pozn.: Přehrada byla dokončena v r. 1953.)



Po krásném zážitku jsme navštívili město Námestovo, někdo si prohlédl památky, někteří si zašli na kávičku do cukrárny, nebo si pochutnali na dobrém pivečku.

Další zajímavostí byla Oravská lesní železnice. Je jednou z mála zachovaných úzkorozchodných úvratových železnic na světě a je unikátní technickou památkou. Vlaky vyjíždějí ze stanice Tanečník. Nachází se nedaleko obce Oravská Lesná. Malebné jsou projížďky zvlněnou krajinou na úzkorozchodné trati, která se dříve používala k přepravě dřeva v regionu Kysúc. Kdo má rád přírodu a vlaky, ten bude jistě nadšen. Vláček nás vyvezl nahoru do Sedla Beskyd. Cestou na vás občas vykouknou strašidla nebo pohádkové bytosti. Nad stanicí Sedlo Beskyd se nachází dřevěná vyhlídková věž. Nabízí návštěvníkům nádherný výhled na okolí: Rozsutec, Západní Tatry, vysílač na kopci Magurka. V nově postaveném objektu v areálu Sedlo Beskyd se nachází expozice Goralí včera a dnes. Předměty vystavené v prostorách dřevěnice prezentují goralskou kulturu typickou pro oblast Beskyd.



Plni dojmů jsme se vrátili domů. Myslím, že se nám zájezd vydařil. Chtěla bych poděkovat Zdeňkovi Kudělkovi za vzornou přípravu výletu, kterou jsem jako vedoucí zájezdu mohla využít. Díky i řidiči autobusu Petrovi Vávrovi za bezpečnou a klidnou jízdu.

Christa Hanšutová, foto Eva Kotarbová

Opět jsme zkrášlily prostředí seniorům



Již několik měsíců členky ZO 15 Kreativ pletou pestré barevné šály nejen z materiálu dodávaného Spolkem Počteníčko, ale i z vlastního. Dne 11. dubna 2025 jsme jimi byly „oblékat“ kovové sloupy altánu v areálu Alzheimer Home v Ostravě-Zábřehu. Jiřina Klubusová, Katka Olahová, Karla Czorniaková a Mojmíra Sucháčková společně se studenty střední školy při tom pořádně vymrzly. Jde již o druhý objekt, který jsme zpestřily, tedy místo často sloužící k příjemnému odpočinku jak seniorů DD Slunečnice v Porubě, tak klientů Alzheimer Home. Součástí tohoto projektu Spolku Počteníčko je i již vybudovaná Motýlí louka.

Mojmíra Sucháčková, foto Ivan Sekanina

Jubilanti v 3. čtvrtletí 2025

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
8	Blaská Marta	01	9	Kiša Přemysl	05	9	Groharová Athina	10
7	Filipcová Zdeňka	01	8	Pavlík Gunter	05	7	Petrov Bogoljub	10
9	Otisková Štěpánka	01	8	Váňová Anna	05	9	Štverka Josef	10
8	Goldrichtová Anna	02	7	Pyrdekova Helena	06	7	Filipová Hermína	11
8	Macáková Eva	02	7	Vávrová Věra	06	7	Lalíková Marie	11
9	Vozková Jindřiška	02	9	Špoková Květoslava	07	9	Pytlíák Milan	11
7	Matoušek Milan	03	8	Vachová Dagmar	07	7	Sošková Libuše	11
9	Tvardková Eva	03	7	Sležková Kamila	8	9	Starynská Marie	11
8	Tylečková Jarmila	03	8	Bergerová Helga	9	9	Tumlířová Anna	11
9	Wolochová Alena	03	9	Brdová Marta	9	9	Vitulová Miroslava	11
9	Částečková Oldřiška	04	8	Čermáková Lenka	9	9	Neuwirthová Vlasta	12
9	Neuvirthová Jiřina	04	8	Krafková Věra	9	7	Mokroš Luděk	14
9	Zyrkovský Jaroslav	04	9	Richter Bedřich	9	8	Czorniaková Karla	15
8	Bednářková Věra	05	9	Smějová Annemarie	9	7	Koběrská Marie	15
9	Částkova Ludmila	05	8	Šubertová Marie	9	9	Žebráková Eva	15
7	Julinová Marie	05	7	Vančurová Věra	9			

(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: červen 2025.

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.