



Zpravodaj

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

Aby člověk důstojně žil a nebyl sám.



Ročník 12.

Číslo 3/2025

V zájmové organizaci 15 Kreativ si umějí udělat radost



My, seniorky ze zájmové organizace 15 Kreativ, se scházíme pravidelně jednou týdně v prostorách městské organizace Senioři ČR, a sice v budově pobočky Knihovny města Ostravy na ulici Podroužkově v Porubě. Kromě toho, že tvoříme různé pěkné výrobky (předvádíme je i veřejnosti hlavně na velko-nočních a vánočních výstavách), se umíme také dobře pobavit. Udělaly jsme si prázdninovou přestávku a sešly jsme se opět 5. září 2025. Naše schůzka se teď nesla v duchu názvu Vítáme podzim, loučíme se s létem. Navázaly jsme na loňskou akci Sejdeme se v barvách a teniskách. Prostory naší schůzky



se rozzářily barvami léta a podzimu, a to díky kostýmům, které jsme zvolily. Všechny členky se moc snažily a setkání bylo nádherné. Patřilo k tomu i malé občerstvení, bavily jsme se a sdělovaly zážitky z prázdnin. Většina z nás také donesla výrobky, které jsme vytvořily během léta. Vyhodnotily jsme rovněž přípravu a realizaci workshopu, který jsme připravily pro seniory z Polska. Konal se v rámci mezinárodního projektu Nový senior. Domluvily jsme se na zajímavé spolupráci s Rodinným centrem Martinek a na další naší činnosti.

Zábava se na poprázdninové schůzce opravdu vydařila. Teď zase do práce a pomalu připravovat vánoční výstavu.



Text a foto Jarmila Kotulová

Nepřehlédněte: informace pro všechny autory příspěvků do Zpravodaje

Milí autoři článků, zasílejte včas své texty k otištění v našem Zpravodaji, a to v průběhu celého čtvrtletí, kdy je shromažďujeme. Posílejte je na tuto mailovou adresu: senioricr-ostava@seznam.cz. Text článku připojte v příloze mailu v souboru doc., fotografie v jpg. Neposílejte fotky ani článek pomocí aplikace WhatsApp. Více fotek zašlete v jednom mailu. Redakce nepřepisuje příspěvky napsané na psacím stroji, ručně apod. Nevkládejte fotky do svého textu! Náš Zpravodaj má jiný formát. Počítejte s tím, že někdy je zapotřebí kvůli místu a s ohledem na ostatní články i grafiku celého čísla váš text upravit či zkrátit. (S technickými problémy zásilky ráda poradí Eva Kotarbová.)

Nejpозdější termín (uzávěrka) pro zaslání článků do dalšího, prosincového čísla Zpravodaje je 5. 12. 2025.

Mix zážitků z pozoruhodných Katovic a poutního místa v Čenstochové



Katovice - snad si vzpomenete, že je to dlouholeté partnerské město naší Ostravěnky. Dříve se říkalo družební. Mluvílo se též o tom, že připomínají metropoli severní Moravy třeba hornickou historií. Časem se obě města hodně změnila. Katowice si zaslouží obdiv. Jejich historické památky a také mnohé stavby současnosti. Proto je dobře, že zkušená cestovatelka a organizátorka Eliška Retková, členka zájmové organizace 07, uspořádala jednodenní zájezd za poznáním do dvou jedinečných míst Polska: už uvedených Katovic a také pozoruhodné Čenstochové. Výlet se uskutečnil už 7. června.

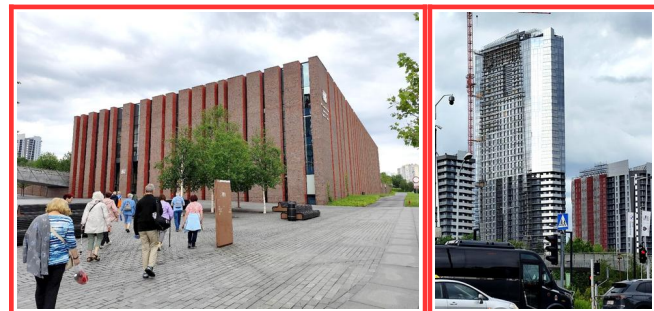


Nejdříve jsme zavítali na čenstochovský vršek Jasná Hora, kde se nachází klášter řádu paulínů se slavnou ikonou Panny Marie Čenstochovské (tzv. Černá Madona). Díky ní se pro katolíky stal jedním z nejvýznamnějších poutních míst Evropy.



Čenstochová je uznávána jako hlavní duchovní místo Polska, chlubit se světovou proslulostí. Město vzniklo už v 13. st. a dnes má přes 200 tisíc obyvatel. Proslulost, jak bylo naznačeno, je dána hlavně klášterem, který místní v 17. st. ubránili proti švédským vojskům. Hrdinní obránci pak vyburcovali mnoho Poláků k povstání, které uspišilo konec nadvlády Švédů nad Polskem. Obranu kláštera vyličil podle dobových poznatků i spisovatel Henryk Sienkiewicz v románu Pota... Opevněný klášter, skládající se z několika významných objektů, mohutných hradeb a soch, jsme si prohlíželi individuálně. Někdo dal přednost tamní bazilice Nalezení svatého Kříže a Narození Panny Marie, jiní církevnímu muzeu. Zájemci se mohli přidat k četným poutníkům a vyslechnout liturgická kázání. Později byla rovněž příležitost projít se jednou z významných ulic města pod kopcem Jasná Hora, kde na návštěvníky čekaly cukrárny, kavárny a další atrakce.

Čenstochová má i mimo klášter mnoho významných památek. Ty by také stály za bližší poznání. Po občerstvovací zastávce byla ovšem v plánu cesta do Katovic, kde na nás čekaly další pozoruhodnosti.



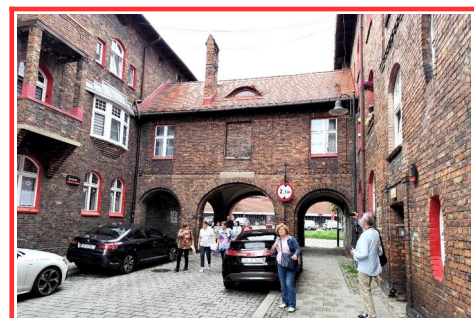
Náš autobus tam zastavil v blízkosti moderní koncertní haly (foto 5). Ta je od roku 2014 domovem Národního symfonického orchestru polského rádia. Je dílem japonského architekta Yasu-hisa Toyota. Hlavní sál budovy pojme asi 1800 návštěvníků.

V lokalitě jsou další atraktivní budovy (např. víceúčelová hala Spodek). Jsou v místech, kde v dřívějších dobách dominovaly šachty. Z některých jsou nyní muzea. Odtamtud jsme se vydali do samotného centra Katovic. Počasí nám neprálo. Cestou nás zdržel pořádný liják. Nakonec jsme si i v centru prohlédli řadu

zajímavých staveb. K těm novodobým patřila budova hlavního nádraží, která je napojena na rozsáhlý obchodní komplex. V něm samozřejmě vyjdou vstříc všem hladovým a žíznivým turistům.

Autobus nás později ještě zavezl do nedalekého Nikišovce, kde jsme prošli kolonií postavenou na počátku 20. století jako tehdy vzorové a moderní sídliště určené především hornickým rodinám. Vyrostlo tam devět bloků třípatrových červených cihlových budov s vnitřními dvory. V Nikišovci (nyní je součástí Katovic) se dodnes nachází škola, radnice, kostel a obchody. Cihlovou výstavbou připomíná např. některé části O.-Vítkovic.

Zájezd výborně organizovaný Eliškou Retkovou rozšířil naše vědomosti, a to je dobře. Možná se mnozí z nás do uvedených míst ještě vrátí, aby se detailněji seznámili s Katovicemi. K tomu lze využít i dobré vlakové spojení. Také díky němu se dá výlet stihnout za jeden den.



Text a foto Eva Kotarbová

Na výletě u sousedů aneb Opět krásy Slovenska



Turisté Sedmičky (ZO 07 MO Senioři ČR) navštívili ve dnech 13. až 16. 8. 2025 Vysoké Tatry. Ubytování byli ve Velké Lomnici - v hotelu AGRO. Hned po příjezdu do Tater si vyšlápli více zdatní turisté na Popradské Pleso a symbolický „cintorín“. Méně zdatní se prošli kolem Štrbského plesa a v jeho okolí. Na další tři dny již byly naplánovány trasy pro obě skupiny, účastníci celkově nachodili úctyhodných 450 km. Někteří zájemci navštívili i dvě krásná města. První bylo Kežmarok, kde obdivovali jeho hrad a kostel, druhým byla Levoča s jejím nádherným historickým centrem.

Děkujeme cestovní kanceláři za skvělou organizaci zájezdu a hlavně našim průvodcům Elišce Retkové a Pavlu Molnárovi. Krása tatranských hor stojí za opětovnou návštěvu.

Zdena Kusynová, foto Tonička Švajná



Levandulová farma a Baťův kanál



„Na začátku to byl sen, který se brzy proměnil v plán, dnes na našem poli napočítáte přes 70 000 keřků levandulí.“

17. června uspořádali senioři ZO 11 Nová Bělá zájezd autobusem na jižní Moravu. Zúčastnilo se jej 57 osob.

Brzké ráno slibovalo pěkný

den. Cesta na levandulovou farmu ve Starovičkách rychle ubíhala krásnou moravskou krajinou. Malá zastávka na Rohlence a jedeme dál.

Uvítala nás stráž plná fialových květů plných pilných včeliček, také nádherná vůně levandulí. Zajímavé bylo povídání o vzniku této farmy, o snu, který se uskutečnil. Úcta ke krajině, péče o levandulové keře bez chemických ošetření tak, jak to dělali naši předkové. Ještě se zastavíme koupit pár výrobků z voňavých rostlin, od ozdobných pytlíčků, zahřívacích polštářků po potravinové produkty.



Dvě hodiny uběhly a my pokračujeme dál do přístavu Vnorovy na Baťově kanále na řece Moravě, kde nás čekala loď Noe s kapitánkou Janou Šulcovou a jejím manželem.

Po usazení a občerstvení paní Jana poutavě povprávěla historii Baťova kanálu, připomněla rod Baťů a jejich práci, mluvila také o jeho současnosti.

Skvělý komentář kapitánky vykouzlil všem úsměv na tváři. Když ještě vzala do rukou kytaru a začala hrát a zpívat známé písničky, všichni se s chutí přidali. Dvě hodiny plavby do Veselí nad Moravou a zpět za krásného počasí a ve skvělé náladě utekly jako voda.

Na zpáteční cestě jsme byli plni nových zážitků a poznatků o naší krásné, moravské zemi. Poděkování patří i Lídě Ulmanové, která zájezd organizovala.

Text a foto Zdenka Tomášová

ZO 03: Nejen Cesta vody

Nově vzniklá zájmová organizace 03 obohatila nejrůznější aktivity MO Senioři ČR Ostrava. Během prázdnin jsme uskutečnili tři výlety. Nejdříve jsme zamířili do Hrabové za dřevěným kostelem a do tamního statku. Následovala procházka do Kyjovic-Zátiší.



Třetí vycházka sledovala tzv. Cestu vody v Bělském lese. Uskutečnila se 3. července. Nejlepší začátek je z konečné zastávky tramvaje č. 11. Brzy jsme se osvěžili v Priessnitzových lázních. Voda byla studená, ale nohám to určitě prospělo. Pokračovali jsme Cestou vody povalovým chodníkem až k dřevěné soše obra. Ve Starobělské kolibě s venkovní terasou a nabídkou chutných piv ze Starobělského pivovaru jsme se krásně osvěžili.



Všem se procházka líbila. Účast byla velká, spokojenost také.

Jsm rádi, že se můžeme účastnit společných akcí tak jako jiné ZO.

Eva Kubínová, foto Dana Nebesová

Radost z hraní kuželek a také smutná zpráva



Z časopisu PRIO jsme se dozvěděly, že v Centru volného času na ulici Jeremiáše v Ostravě-Porubě se hrají každou první středu v měsíci šipky. Byl prosinec roku 2024. Několik členek z naší turistické zájmové skupiny 07 Sedmička se vydalo na „výzvědy“. Přišly jsme zrovna na Vánoční turnaj. Vždy to vede pracovnice ÚMOB Poruba Monika Soviárová. Byly jsme mile přivítány. Nejdříve pár hodů na zkoušku. Některé chodíme na sportovní hry, tak jsme šipky nedržely v rukou poprvé. Tyto šipky jsou elektronické a počítání se ujal pan Tomáš. Začala hra, velmi nás to bavilo. Sledovaly jsme hráče a hráčky, kteří přesně věděli, kde házet, aby měli co nejvíce bodů. My jsme byly ze začátku rády, když se šipka zapíchla do terče. Turnaj napoprvé dopadl pro některé členky až překvapivě dobře. Velmi jsme si to užily a v novém roce 2025 už jsme nechyběly ani jednou: vždy první středu v měsíci máme namířeno do Centra volného času. Někdy jsou výsledky slabé, někdy výborné - druhé a třetí místo.

V červnu se na zahradě Centra volného času začaly hrát také kuželky. Ty jsme v mládí hrály všechny. Opět nás to chytlo a pravidelně čtyři až pět z nás si je chodí zahrát. V srpnu s námi byl i vnuk Evy. Ten se babičce doma svěřil, že se mu tam moc líbilo. Dne 11. 8. 2025 nás bylo na kuželnkách 17 osob, asi největší počet, co kdy byl. V 5. ročníku sportovního klání seniorů naše Šárka (na fotce v růžovém tričku) obsadila krásné 3. místo. Měly jsme všechny velkou radost. Bohužel za týden 18. 8. 2025 nás zastihla neuvěřitelná, smutná zpráva: Šárka už není mezi námi, zemřela. V našich vzpomínkách však zůstane navždy... Určitě budeme i nadále docházet do Centra volného času a snad nás bude i více.

Miluše Bergrová, foto Monika Soviarová

Senioři ZO 11 Nová Bělá opět mezi nejlepšími v hrabovské soutěži



Dne 19. 7. 2025 se uskutečnil 5. ročník sportovního klání seniorů. Slavnostního nástupu se zúčastnilo dvanáct osmičlenných týmů se svými vedoucími a také náhradníky. Soutěžila družstva: Hrabová A a B, Stará Bělá, Vratimov A a B, Paskov, Krmelín, Mor. Ostrava, Senza život 3 V Petřkovice, Hrabová okr. Šumperk, Nová Bělá a Klub českých velopedistů Hrabová.

V částečně pozměněné sestavě jsme statečně a ještě s humorem absolvo-



vali všechny disciplíny připravené pořadateli na hřišti v Hrabové. Za naše seniory soutěžili: Milada a Libor Nováčkoví, Oldřich Palička, Milada Charvátová, Drahuška Kulaviaková, Jana Sochorková a Jana a Mirek Filipovi.



Soutěžilo se v již tradičních disciplínách, které prověřily naši obratnost, postřeh i fyzickou připravenost. Kuželky, pétanque, hašení požáru, puzzle, šipky, hod míčky do otvorů, přenášení kelímků. Nově byl připraven hod na cíl, žebříkový golf, hledání předmětů se zavázanýma očima, skládání zápalek do krabičky jednou rukou.

Za krásného počasí se skupiny soutěžících seniorů a seniorek střídaly na stanovištích. Za podpory našich členek i samotných soutěžících se nám dařilo držet se v tabulkách rozhodčích v horní polovině startovní listiny. Nepodařil se nám pétanque a hody míčky. A jak to tedy letos dopadlo? Na čtvrtém místě skončilo 9 družstev. Na krásném 3. místě se umístila Nová Bělá, 2. místo získala Hrabová A a 1. umístění vybojovala Hrabová B.



Děkujeme Úřadu MOB Nová Bělá za dodání minerálek a starostovi Lumíru Bahrovi za účast a podporu na této zdařilé akci.

Jana Filipová, foto Zdenka Tomášová

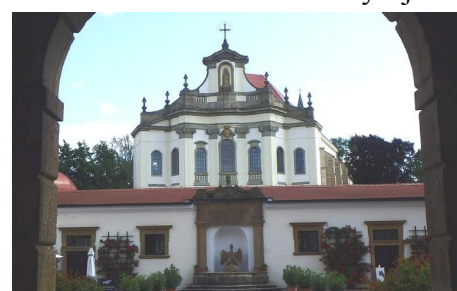
ZO 05: Vzpomínka na zájezd do Orlických hor



Vedoucí zájmové organizace 05 turistika Marie Ryšavá nám zajistila 6denní zájezd do Orlických hor, který se uskutečnil ve dnech od 15. do 20. června 2025. Zájezd zorganizovala včetně dopravy cestovní kancelář Čebus. Byli jsme



ubytováni v horském hotelu Alba v Deštné, který je na začátku několika turistických tras. Program byl velmi pestrý a zajímavý. Průvodce turnusu Daniel Fila navíc respektoval naše přání i fyzické možnosti jednotlivých členů a turist. trasy připravil k naší plné spokojenosti. Navštívili jsme přírodní rezervaci Zemskou bránu, která je vstupem



do Orlických hor, viděli jsme vodní nádrž Pastviny a vyfotili jsme se u Vejdvovy lípy, která je nejmohutnějším stromem v České republice. Fyzicky zdatní členové našeho seniorského klubu zdolali i Velkou Deštnou, nejvyšší vrchol



Orlických hor.

Na svých výšlapech a výjezdech jsme postupně navštívili a viděli překrásný, udržovaný hrad Bouzov, Utzův dřevěný mechanický betlém v Olešnici, jedinečnou rozhlednu Šibeník, prvorepublikovou vojenskou pevnost Dobrošov, starodávný dřevěný kostel v obci Slavoňov, historický symbol Orlických hor Masarykovu chatu, Kunštátskou kapli, kostel Nanebevzetí panny Marie, prvorepublikový bunkr s výzbrojí - Průsek, rozhlednu Annu, Muzeum zimních sportů, turistiky a řemesel v Deštném, Stonehenge Říčky, zámek Rychnov nad Kněžnou a další zajímavosti Orlických hor a jejich podhůří.



Doprava byla zajištěna pohodlným a klimatizovaným autobusem, který nabízel i možnost občerstvení. V průběhu cesty se vystřídali dva skvělí řidiči. S celým zájezdem včetně ubytování, stravování a ochotou personálu jsme byli spokojeni. Děkujeme za zajištění zdařilého zájezdu.

Eva Kresáková, foto archiv ZO 05

Beseda o kyberkriminalitě



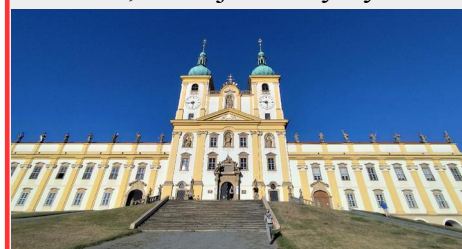
Praporčice Barbora Fialová, inspektorka Policie ČR - Obvodního oddělení policie Ostrava-Poruba 2, (Heyrovského ul. č. 9) přišla seniorům MO SČR předat informace, které se týkají kriminálních událostí, jež ohrožují běžné uživatele mobilních telefonů či počítačů. Ve středu 13. srpna 2025 na besedě hovořila o kyberkriminalitě namířené hlavně na důvěřivé seniory. Varovala též před konkrétními podvodnými zprávami, které se mohou objevit v telefonu i e-mailech v PC. Snahou pachatelů kybernetických deliktů je např. proniknutí do počítačových systémů a elektronického bankovníctví, pokud se jim podaří získat přístupové údaje od důvěřivých občanů.

Text a v foto Eva Kotarbová

Nečekaný výlet plný zajímavostí



Obrátil se na mne Ing. Pavel Gluc, předseda Krajské rady seniorů Moravskoslezského kraje, se zajímavou nabídkou, která se neobjeví často. Zeptal se, jestli by naši členové, senioři z Ostravy měli zájem využít nabídku poznávacího zájezdu v rámci projektu financovaného z evropských fondů na základě spolupráce mezi Krajskou radou seniorů MSK a Eurocentrem Ostrava. Poznávací výlet byl naplánován na den 4. září. Mířil do Zlína a Olomouce. Umožnil prohlídku zajímavých míst (původně nebylo úplně jasné, kam se podíváme). Účast našich 33 členů jsme samozřejmě rychle zajistili spolu se dvěma dalšími ostravskými kluby (ty obsadily šest míst)... Nastoupili jsme do připraveného autobusu a vydali se nejdříve do Zlína. Po příjezdu do cíle se nás ujaly pracovnice z ministerstva. Vstoupili jsme do Baťova mrakodrapu a účastnili se komentované prohlídky. Mrakodrap nechal postavit Jan Antonín Baťa podle projektu architekta Vladimíra Karfíka v letech 1936-1939. Sídlo v něm ředitelství slavné obuvnické firmy Baťa. V současnosti v něm sídlí Krajský úřad Zlínského kraje a krajský Finanční úřad. Průvodkyně nás vyvezla do 8. patra, kde se nachází unikátní památka - funkční výtah, tj. pojezdna Baťova kancelář. Po její prohlídce jsme vyjeli do 16. patra na terasu, z níž je krásný výhled na město. Průvodkyně tam vyprávěla o významu Baťi, jeho způsobu vedení celé



firmy. Po prohlídce jsme se vydali autobusem do Slunákov - Centra ekologických aktivit v Horce nad Moravou, kde se nachází Agentura ochrany přírody a krajiny ČR. Ta nabízí prožitky a poznání rozvíjející vztah člověka k přírodě. Jsou to programy pro školy, rodiny a všechny, kteří mají zájem o přírodu a její udržitelnost. Poslední naší zastávkou byl Svatý Kopeček u Olomouce, tedy úchvatná bazilika Navštívení Panny Marie.



Na zájezdu zbyl i čas na chutné občerstvení... Děkujeme KRS MSK, předsedovi Ing. Pavlu Glucovi a Davidu Březinovi z Eurocentra Ostrava za tento pěkný výlet.

Anna Pinterová, foto Eva Kotarbová

Motýlí Love: babočka bodláková se rozletěla do světa



Ve spolupráci Ivana Sekaniny ze Spolku Počteníčko a žáků čtvrté třídy Waldorfské školy v Ostravě-Porubě se dne 26. června 2025 v Domově důchodců Slunečnice v O.-Porubě uskutečnila nevídaná akce. Děti zmíněné školy s třídní učitelkou se postaraly o „uvedení“ do života motýlů druhu babočka bodláková. Akce nazvaná Motýlí Love (vypouštění motýlů do volné přírody) proběhla slavnostně za přítomnosti ředitelky Domova důchodců Slunečnice Mgr. Kateřiny Dostálové, MPA, dále obyvatel DDS a členů ostravské městské organizace Senioři ČR. Žáci si pod vedením paní učitelky k této slavnostní příležitosti připravili milý kulturní program se zpěvem a hrou na flétničky. Akce vypouštění motýlů se díky Ivanu Sekaninovi uskutečnila na šesti místech, a to v Ostravě, Bohumíně a Havířově.

Anna Pinterová, foto Ivan Sekanina

Letošní Setkání na hranici proběhlo u našich slovenských sousedů



Další ročník slovensko-polsko-české spolupráce seniorů Setkání na hranici se uskutečnil 5. 9. 2025 v malebné obci Korňa v okrese Čadca v Žilinském kraji, v Turzovské vrchovině, v údolí potoka Kornianka, nedaleko hranice s Českou republikou. Tentokrát zajišťovali náročnou organizaci této významné mezinárodní akce senioři Jednoty důchodců okresu Čadca ve spolupráci se seniory v Korní. Starostka Ing. Marianna Bečáková podpořila a umožnila zorganizování tohoto setkání v příjemném prostředí obce. Nový areál byl plný nadšených seniorů, kteří pozvání přijali. Pestrý kulturní program zajistilo 12 souborů, které předvedly to nejlepší ze svých míst, kde působí. Potěšily tancem, zpěvem nebo obojím. Nescházelo ani velké osvěžení - vystoupení místního, roztomilého pěveckého a tanečního souboru žáků. Přítomno bylo více než 500 účastníků, o které bylo velmi dobře postaráno. Všichni jsme měli chutný oběd, dobré koláčky, kávu a minerálku, která v horkém dnu přišla každému vhod. Za kraj-



skou radu Seniorů ČR Moravskoslezského kraje bylo přítomno 50 účastníků z F.-Místku, dále 50 seniorů z Ostravy a 50 hostů z Petřkovic.

V kultur. programu vystoupili senioři z Frýdku-Místku a Petřkovic. V závěru setkání poděkoval Dr. Michal Kotian, předseda Jednoty důchodců kraje Žilina a Slovenska, spoluorganizátorům - seniorům okresu Čadca a místním z Korní, za skvělou přípravu akce. Díky vyjádřil také starostce Marianně Bečákové za umožnění uspořádání významného mezinárodního setkání. Předal rovněž putovní pohár Lilianně Zarebiňské z Bielsko-Biale, kde budou organizovat další ročník projektu Setkání na hranici v roce 2026... Rozloučili jsme se s příjemnými lidmi, pěkným



prostředím a vydali se plni krásných zážitků domů.

Anna Pinterová, foto Zdenka Tomášová

Cílem projektu je podpora seniorů



Nový Senior 2025-2026 je významný projekt pro seniory měst Katovice a Ostrava, který zastřešuje Koordinační centrum seniorů Ostrava, jehož je naše městská organizace součástí. Projekt je rozdělen na čtyři části. První se uskutečnila v měsíci květnu v Katovicích. Druhé setkání probíhalo 5. až 8. srpna v Ostravě. Během návštěvy se senioři z Ostravy podělili o své zkušenosti s polskými partnery. Prohlédli jsme si společně sídlo Magistrátu města Ostravy, kde nás přivítal náměstek primátora



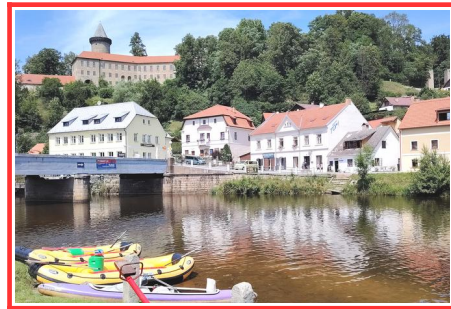
Ing. Zbyněk Pražák a přiblížil problematiku sociálních služeb ve městě. Navštívili jsme Domov pro seniory Slunečnice. Během celé návštěvy se senioři z Ostravy dělili o své zkušenosti s polskými partnery, vzájemně poznali metody a způsoby práce, podporující rozvoj paměti, které pomáhají co nejdéle udržovat fyzickou a duševní aktivitu. Jednou z ukázek čím se senioři v Ostravě zabývají, bylo společné tvoření rukodělných výrobků, připravené členkami



ZO Kreativ MO Senioři ČR. Děkuji našim ženám za obětavý přístup k této významné spolupráci. Během návštěvy měli hosté možnost se seznámit mimo jiné i se sportovními aktivitami, které mají u našich seniorů velkou oblibu. Další společné akce se uskuteční ještě ve dvou etapách. Jejich záměrem bude podělit se o znalosti, které mohou být využity v seniorských organizacích u nás a také v Polsku. Cílem projektu je podpora seniorů.

Anna Pinterová, foto Eva Kotarbová a archiv MMO

Příjemná dovolená v Sezimově Ústí



Ve dnech od 17. do 22. 7. 2025 se 41 účastníků z ostravské městské organizace Senioři ČR zúčastnilo rekondičního pobytu v hotelu MAS v Sezimově Ústí. Dny zde strávené ubíhají velmi rychle, protože je možno využít nejen pobyt v hotelu a léčebné procedury, které jsou součástí pobytu, ale také bazén během celého dne. Nabízí se návštěva zajímavých míst v blízkosti. Je to např. Koží Hrádek, Benešova vila apod. Součástí služeb je nabídka výletů - půldenního do Tábora nebo celodenních: Lipno nad Vltavou, zámky Lišno, Hluboká nad Vltavou a barokní Jemniště s večerní prohlídkou. Je možno navštívit klášter Zlatá Koruna, vždy za účasti delegáta, který nás doprovázel a odborným výkladem seznamoval s danou kulturní památkou. Mimo kvalitního ubytování i vynikajícího stravování byly pro nás zajištěny dva společenské večery, kdy jsme si mohli zatančit a zazpívat. Také jsme se zúčastnili soutěže Bingo. Věřím, že si každý z našich účastníků užil příjemnou dovolenou, na kterou bude dlouho vzpomínat.

Anna Pinterová, foto Jarmila Kotulová

Jubilanti ve 4. 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
12	Bednář Josef	02	11	Kavalková Nad'a	05	11	Jedličková Aloisie	09
11	Hlavicová Jitka	02	11	Paprskářová Helena	05	11	Kašpárek Dušan	09
10	Karpičková Jitka	02	12	Popková Jaromíra	05	10	Klečková Anna	09
11	Valošková Marie	02	10	Skovajsová Anna	05	10	Vašenkova Emilie	09
11	Vicherková Ludmila	02	10	Hajdíková Marie	06	11	Adámková Marie	11
11	Bobáková Eva	03	10	Morkesová Božena	06	10	Filipová Jana	11
12	Buriánová Ludmila	03	12	Bulawová Blažena	06	12	Kašparová Emilie	11
12	Husáková Vlasta	03	12	Retková Eliška	07	10	Krpecová Ludmila	11
11	Dvořák František	04	12	Skoumalová Jiřina	07	12	Nováčková Milada	11
11	Hradská Leontina	04	12	Stýblová Jitka	07	12	Ondrušová Věroslava	11
11	Martochová Zdeňka	04	12	Bernatíková Vlasta	09	10	Zahradníková Vlasta	11
11	Němčíková Alena	04	11	Binová Květa	09	12	Galdiová Jarmila	15
11	Dostálová Karla	05	12	Doné Vratislav	09	10	Hadrychová Zdenka	15
12	Gřeš Jaroslav	05	12	Fialová Božena	09	10	Plevová Drahomíra	15
10	Chromiaková Jiřina	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, Mojžíra Sucháčková.

Grafické zpracování a korektura textu: Mgr. Eva Kotarbová.

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