

## KONTAKTNÍ INFORMACE

Klub seniorů  
Husova 404  
739 61 TŘINEC

Ivona Gašpariková  
Daniela Nieslaniková  
organizační pracovnice Klubu seniorů  
Tel.: 558 993 756  
Mobil: 774 749 870  
E-mail: [klub.senioru@trinecko.cz](mailto:klub.senioru@trinecko.cz)  
Web: [www.trinecko.cz/senior](http://www.trinecko.cz/senior)

### **Provozní doba:**

Po 07:00 – 12:00 13:00 – 16:00  
Út 07:00 – 12:00  
St 07:00 – 12:00  
Čt 07:00 – 12:00  
Pá 07:00 – 12:00 (po předchozí domluvě)

### **Kontakt na zřizovatele:**

Městský úřad Třinec  
odbor sociálních věcí  
Jablunkovská 160  
739 61 TŘINEC

Úřední hodiny: Po a St 08:00 – 17:00

Bc. Milena Haškovcová  
Koordinační aktivizačních činností  
tel.: 558 306 330

Mgr. Iveta Hučíková  
Vedoucí oddělení rozvoje sociálních služeb  
tel.: 558 306 336

Mgr. Ellen Raszková  
Vedoucí odboru sociálních věcí  
tel.: 558 306 335

# KLUB SENIORŮ TŘINEC

## Oldřichovice 783



### Co vám nabízíme?

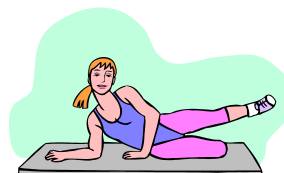


#### **Angličtina**

- pondělí 13:00 – 14:00 (jen přihlášení)  
– Angličtina VII. – s Danielou

#### **Klub pohybových aktivit**

- pondělí 14:15 – 15:15



**MĚSTO TŘINEC**  
MĚSTSKÝ ÚŘAD, ODBOR  
SOCIÁLNÍCH VĚCÍ  
Jablunkovská 160, 739 61 Třinec

## KLUB SENIORŮ TŘINEC

### ul. Husova 404



**Stáří má být  
korunou života,  
ne čekáním  
na jeho konec.**

## **KOMU JE KLUB SENIORŮ URČEN?**

- seniorům z Třince a obcí spadajících do rozšířené působnosti MěÚ Třinec, kteří jsou poživateli starobního důchodu
- osobám se zdravotním postižením od 18 let z Třince a obcí spadajících do rozšířené působnosti MěÚ Třinec, kteří jsou poživateli invalidního důchodu

Všechny aktivity jsou přístupné na základě vyplnění přihlášky do Klubu seniorů a zaplacení členského příspěvku (200 Kč včetně aktuální sazby DPH). Přihláška je dostupná v Klubu seniorů nebo na MěÚ Třinec, odbor sociálních věcí, kancelář 351.

## **POSLÁNÍ**

Klub seniorů nabízí seniorům a osobám se zdravotním postižením z Třince a obcí spadajících do rozšířené působnosti MěÚ Třinec prostor k aktivnímu trávení volného času - aktivizační služby, zájmové kluby, kurzy a další smysluplné aktivity, které preventivně působí proti možnému sociálnímu vyloučení těchto osob a pozitivně ovlivňují kvalitu jejich života.

## **CO VÁM NABÍZÍME?**

### **Klub kulečníku**

- po, út, čt, pá 07:00 – 12:00



### **Klub šachistů**

- úterý a čtvrtek 09:00 – 12:00

### **Klub vařečka**

- společné vaření, výměna receptů
- třetí středa v měsíci 09:00 – 12:00

### **Klub vitráží**

- pondělí 08:00 – 12:00

### **Klub šikovných rukou**

- ruční práce, výtvarná činnost
- pondělí 09:00 – 12:00

### **Patchworkový klub**

- pondělí 09:00 – 12:00

### **Klub karetních a deskových her**

- první pondělí v měsíci 13:00 – 16:00

### **Klub žen**

- společná posezení
- pondělí 13:00 – 16:00

### **Klub severské chůze**

- čtvrtek 10:00 – 12:00 – s Ivou

### **Klub zdravotnic**

- společná posezení zdravot. sester
- poslední středa v měsíci 13:00 – 15:30

### **Jóga pro seniory**

- pátek 09:00 – 10:00 (jen přihlášení) – budova DDM – s paní Jantulovou

### **Cvičení na míčích – ženy i muži**

- pátek 10:30 – 11:30 – budova DDM – s Ivou

### **Počítače**

- čtvrtek 10:30 – 12:00 internetový kabinet – volný vstup
- pátek 08:00 – 11:30 (kurzy jen pro přihlášené) – začátečníci



### **Angličtina**

- úterý 08:00 – 09:30 (jen přihlášení) – Klub přátel anglického jazyka s paní Zučkovou a panem Szurmanem
- úterý 09:45 – 10:45 (jen přihlášení) – English Fan Club II.
- úterý 11:00 – 12:00 (jen přihlášení) – AJ VI. s Danielou
- úterý 13:00 – 14:00 (jen přihlášení) – English Fan Club I.

### **Němčina**

- čtvrtek 08:00 – 09:00 (jen přihlášení) – Němčina – s paní Hložkovou
- čtvrtek 08:00 – 09:00 (jen přihlášení) – Němčina I. s panem Szurmanem
- čtvrtek 09:15 – 10:15 (jen přihlášení) – Němčina II. s paní Hložkovou

### **Seniorgymnázium**

- přednášky studentů gymnázia
- třetí čtvrtek v měsíci 13:30

### **Sociální poradenství**

- středa 09:00 – 11:00
- pro objednané 13:00 – 15:00

### **Dále Vám nabízíme:**

- přednášky, besedy, workshopy
- společná posezení, smažení vaječiny, „vilijóvky“
- posezení na zahradě a grilování
- výstavy, turnaje, výlety
- trénování paměti
- 13:00 – 14:00 plavání (zdarma každé 1. úterý v měsíci)

