

E-MAILOVÝ NEWSLETTER

Rady seniorů ČR



3. 12. 2024

DOBŘÍ DEN VŠEM SENIORŮM I SYMPATIZANTŮM

Počínaje dneškem budete dostávat informace o aktuálních věcech a dění i tímto způsobem – tedy e-mailovým newsletterem. Sáhli jsme k tomuto prostředku z několika důvodů:

1. Časopis, který vydáváme, má pevně stanovené uzávěrky a někdy přijdou informace, které se do jednoho výtisku již nedostanou, a ve druhém už je pozdě.
2. To samozřejmě platí i o reakcích na některé události.
3. S největší pravděpodobností přestaneme z ekonomických důvodů distribuovat Dobu seniorů do krajů.

Dnes přinášíme zejména tipy na pobyty

Hotel MAS beze sporu znáte, nabídka je na **vánoční a silvestrovský pobyt**.

Nově navázal spolupráci s RS ČR **hotel Praha v Broumově**. Pobyt jsou určeny především pro skupiny - **cena je 6895 Kč za osobu – 5 nocí s polopenzí a dopravou k nám i zpět při obsazenosti skupiny 45–50 osob. Při zaplnění je navíc garantován bonus, pokud si zájezd objednáte přes Krajskou radu či Radu seniorů ČR – více info na telefonu 725 096 880.**

S další nabídkou přichází **CK Menika**, a to pro individuální klienty i skupiny. Pro skupiny je opět **garantován bonus, přes Krajskou radu či Radu seniorů ČR – více info na telefonu 725 096 880. Možnosti tras: Trasa A Karlovy Vary, Plzeň, České Budějovice; Trasa B Karlovy Vary, Plzeň, Praha, Brno. V případě větší skupiny poblíž těchto měst je možno nabrat skupinu po cestě.**

OBSAH

AKTUALITY 2

PODPOŘTE NÁS

Přímá podpora a e-shop RS ČR 2

TIPY NA POBYT

Vánoční pobyt 2024 ve Wellness hotelu MAS 3

Silvestr 2024/2025 ve Wellness hotelu MAS 4

Hotel Praha 5

Maďarské termální lázně s CK Menika na 4 dny 6

Maďarské termální lázně s CK Menika na 7 dní 7

Adventní Norimberk a Bamberg s CK Menika 8

➔ Předsedkyně Rady seniorů ČR se sešla s novou předsedkyní SOCDEM Janou Maláčovou. Byla to první schůzka od změny ve vedení SOCDEM. Probraly spolu aktuální situaci v Radě seniorů ČR, otázky, kterými se RS ČR zabývá, a domluvily se na pravidelné komunikaci do budoucna.

Předsedkyně RS ČR spolu s předsedou Vojenského spolku rehabilitovaných AČR Petrem Mráz-

kem navštívili po předsedovi poslaneckého klubu KDU-ČSL Aleši Dufkovi a předsedovi poslaneckého klubu STAN Josefovi Coganovi poslankyni SPD Lucii Šafránkovou.

Se všemi řeší, že při odškodňování, které se promítlo i do výše penzí, se na tuto skupinu nemyslelo a cílem je samozřejmě tento stav změnit.

➔ Zástupci Rady seniorů ČR se zúčastnili setkání zakladatelů a odborných expertů Nadačního fondu Aktivní ČESKO. Probíralo se na něm zhodnocení kampaně Aktivní září 2024, do níž se zapojily i mnohé členské organizace Rady seniorů ČR. Všem děkujeme. Celkem se v září uskutečnilo 865 akcí, kterých se zúčastnilo 163 869 aktivních osob. To je číslo, které chceme v roce 2025 překo-

nat! Probíral se také plán činnosti Nadačního fondu na rok 2025. **Pokud chcete být v kalendáři i vy, stačí, pokud nám dáte přes vaši Krajskou radu vědět o chystaných sportovních a pohybových aktivitách v roce 2025 ve vašem klubu či spolku – termín, místo konání, případně kde se mají zájemci hlásit či další podrobnosti. O zbytek se postará vedení RS ČR.**

➔ Do Rady seniorů ČR se po dvouleté odmlce vrací Asociace univerzit třetího věku. Prezident AU3V ČR ThDr. Mgr. Pavel Helan, Th. Zaslal oficiálně přihlášku a staronový člen zaplatil i členský příspěvek za letošní rok.

Asociace univerzit třetího věku by ve spolupráci s Radou seniorů ČR vyzkoušela projekt pracovně nazvaný Univerzita jede za seniory. **V první fázi potřebujeme zjistit zájem ze strany seniorů.**

Tedy seznam měst a obcí, jejichž kluby by měly o výuku zájem. Minimální počet, kdy lze projekt realizovat je 25 osob. Pokud byste měli zájem, dejte opět prostřednictvím Krajské rady vědět, ideálně do Vánoc. Jakmile bude seznam k dispozici, projdou si jej členové AU3V a nabídnou konkrétní možná témata a stanoví také cenu pro účastníka.

➔ Ještě stále jsou volná místa na bezplatné divadelní představení s názvem Senior bez nehod. Jde o aktualizované představení, kde jsou mimo jiné zapracované veškeré novinky v dopravě, které jsou platné od letošního roku. Např. nový bodový systém, nové značky, doklady v elektronické podobě a řada dalších.

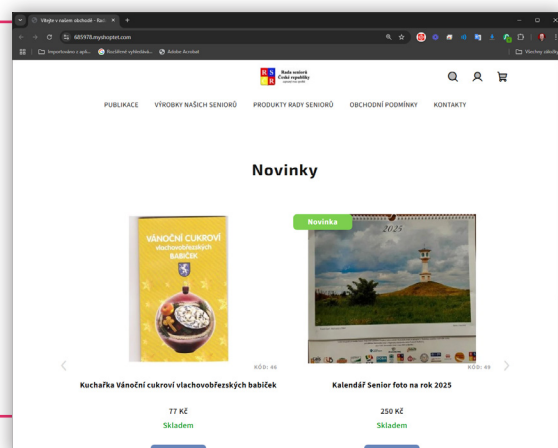
Pro všechny příchozí jsou připraveny i drobné dárky. Divadelní představení budou probíhat od září 2024 do května 2025.

Podrobnější info, včetně odkazu na přihlašovací formulář, najdete na adrese <https://www.rscr.cz/celostatni-akce-rady-senioru-cr/senior-bez-nehod/>.



PŘÍMÁ PODPORA A E-SHOP RS ČR

Podpořit nás můžete zasláním libovolné částky na účet 2101473156/2010, ale také zakoupením některého z nabízených produktů na našem e-shopu na adrese <https://www.rscr.cz/darky/> nebo na <https://685978.myshoptet.com/>





Wellness Hotel MAS***, Sezimovo Ústí
Náměstí Tomáše Bati 417, 391 02 Sezimovo Ústí II.
Tel.: +420 381 275 010, email: recepcie@hotelmas.cz

Vánoční pobyt 2024

22. 12. – 27. 12. 2024

9.990,- Kč

Cena zahrnuje:

5x ubytování ve dvoulůžkovém pokoji s vlastním sociálním zařízením, LCD televizí, telefonem a satelitem

Plná penze (stravování začíná večerí, končí snídaní)

Vlastní doprava

- slavnostní štědrovečerní večeře
- půldenní výlet s prohlídkou města Tábor
- návštěva půlnoční mše v Táboře

Rekondiční wellness program

- 1x relaxační masáž se zábalem
- 1x přístrojová masáž chodidel
- 1x magnetoterapie

Doprovodný program

- 2x společenský večer s živou hudbou
- 1x společenská hra bingo

Denně zdarma vstup do krytého vyhřívaného bazénu (30 °C) neomezeně

Služby delegáta, pobytovou taxu, městské poplatky a DPH.

Cena nezahrnuje:

Příplatek za jednolůžkový pokoj (3 000,- Kč za 5 nocí).





Wellness Hotel MAS*** , Sezimovo Ústí
Náměstí Tomáše Bati 417, 391 02 Sezimovo Ústí II.
Tel.: +420 381 275 010, email: recepc@hotelmas.cz

Silvestr 2024/2025

27. 12. 2024 – 2. 1. 2025

(6 nocí)

10.790,- Kč

Cena zahrnuje:

6x ubytování ve dvoulůžkovém pokoji s vlastním sociálním zařízením, LCD televizí, telefonem a satelitem



Polopenze (stravování začíná večeří, končí snídaní)

Vlastní doprava

Rekondiční wellness program

- 1x relaxační masáž se zábalem
- 1x magnetoterapie
- 1x přístrojová masáž chodidel

Doprovodný program

- 1x uvítací večer s živou hudbou
- 1x silvestrovský večer s programem a večerním rautem
- 1x společenská hra bingo



Půldenní výlet s prohlídkou města Tábor

Denně zdarma vstup do krytého vyhřívaného bazénu (30 °C) neomezeně

Služby delegáta, pobytovou taxu, městské poplatky a DPH.

Cena nezahrnuje:

Příplatek za jednolůžkový pokoj 3 500,- Kč za 6 nocí

HOTEL PRAHA

BROUMOV

Skupina cca 52 osob, 26 dvoulůžkových pokojů

Cena je 6895,- CZK za osobu a 5 nocí s polopenzí a dopravou k nám i zpět při obsazenosti skupiny 45–50 osob.

Příplatek za jednolůžkový pokoj 350,-/noc.

Autobus Vás vyzvedne na smluveném místě, doveze k nám a pom pobytu zase odveze zpět. Pohodlně cestovat po regionu můžete místní dopravou. Všechna turistická místa jsou snadno dostupná v řádu desítek minut vlakem i autobusem. Například vlakové zastávky jsou přímo u vstupů do obou skalních měst. Sestavit program Vám rádi pomůžeme.

- Hotelový poplatek 35,-/osoba/noc zaplatí každá osoba po příjezdu na recepci
- Salonek pro 50 osob pro potřeby a setkávání vaší skupiny na požádání k dispozici zdarma
- Snídaně podáváme od 07.00h – 09.30h formou bufetu (hotel-praha.cz/snidane)
- Večeře od 18.00 –20.00h formou bufetu (hotel-praha.cz/vecere)

Volné termíny:

17.–22. 4. 2025 – Velikonoce

30. 4. – 5. 5. 2025, Státní svátek

4.–9. 5. 2025, Státní svátek

7.–12. 5. 2025, 9.–14. 5. 2025, 18.–23. 5. 2025, 29. 5. – 3. 6.2025

27. 6. – 2. 7. 2025, 29. 6. – 4. 7. 2025, 4.–9. 7. 2025, 9.–14. 7. 2025, 14.–19. 7. 2025,

19.–24. 7. 2025, 24.–29. 7. 2025, 29. 7. – 3. 8. 2025

1.–6. 8. 2025, 3.–8. 8. 2025, 6.–11. 8. 2025, 12.–17. 8. 2025, 17.–22. 8. 2025, 22.–27. 8. 2025,

27. 8. – 1. 9. 2025

6.–11. 9. 2025, 11.–16. 9. 2025, 16.–21. 9. 2025, 21.–26. 9. 2025

27. 9. – 2. 10. 2025, 2.–7. 10. 2025, 7.–12. 10. 2025, 12.–17. 10. 2025, 17.–22. 10. 2025,

23.–28. 10. 2025 – Státní svátek

Doporučuji výlety do:

- Adršpachu a Teplických skal, základní okruhy ve skalních městech jsou nenáročné procházky, každý si může vybrat trasu podle jeho fyzických schopností.
- Stolovou horu Ostaš, nenáročná procházka dvou labyrintů s Kočičím hradem a bludištěm.
- Broumovské stěny, nenáročná procházka po hřebenu s vyhlídkami Hvězdou a Supím hnízdem a Korunou.
- Výlet do Polska, město Kladsko (Klodscko) s pevností a lázeňské město Chudoba (Kudowa Zdroj) s kolonádou, ochutnávkou kyselky a odpočinkem s relaxací, v ranních hodinách s možností navštívit trh pro výhodné nákupy.
- Broumovský Benediktýnský klášter, barokní památka hned vedle hotelu s odpočinkem v klášterní zahradě.
- Police nad Metují, muzeum technické hry Merkur.

Maďarské termální lázně

CESTOVNÍ KANCELÁŘ
MENIKA



Lázně Zalakaroš

14 léčebných bazénů vnitřních i venkovních (28°C – 36°C), zážitkové lázně (masážní proudy, vířivky), tobogány, plavecký bazén. Klidný parkový areál s restauracemi.

Autobusem 2025	Freya *** polopenze	Hotel Park Inn **** all inclusive
19. 5. – 24. 5.	10 800 Kč	připravujeme
3. 6. – 8. 6.	10 800 Kč	připravujeme
12. 9. – 17. 9.	10 800 Kč	připravujeme
26. 9. – 1. 10	10 800 Kč	připravujeme

Léčebné indikace

Onemocnění pohybového ústrojí (artritida, artróza kloubů a plotének), rehabilitace po úrazech a operacích pohybového systému, svalová dystrofie, záněty šlach, osteoporóza, lupénka, stav po obrně, lupus atd.

Hotel Freya ***

Oblíbený hotel propojený s lázněmi. Pokoje jsou vybaveny klimatizací, Wi-Fi a balkony. K dispozici je zdarma župan. Vynikající kuchyně formou švédských stolů. V hotelu je k dispozici restaurace, bar, cvičení, masáže.



Hotel Park Inn ****



Moderní designový hotel propojený s lázněmi chodbou. Pokoje jsou vybaveny koupelnou, balkonem, Wi-Fi, klimatizací a trezorem. K dispozici je zdarma župan. Stravování formou bohatého bufetu.

Cena je za osobu a zahrnuje: dopravu autobusem, 4x ubytování, 4x stravování, 4x neomezený vstup do lázní (včetně léčebného centra), použití županů, průvodce. Cena neobsahuje: lázeňskou taxu, cestovní pojištění.

**INFORMACE K OBJEDNÁNÍ
A BONUSU NA TELEFONU
725 096 880**

CK MENIKA, Lomená 21A, Plzeň tel. 724 144 369, www.menika.cz, info@menika.cz

Maďarské termální lázně



Rada seniorů
České republiky
zapsaný svaz spolků

CESTOVNÍ KANCELÁŘ
MENIKA

Lázně Zalakaroš

14 léčebných bazénů vnitřních i venkovních (28°C – 36°C), zážitkové lázně (masážní proudy, vířivky), tobogány, plavecký bazén. Klidný parkový areál s restauracemi.

Trasa A Karlovy Vary, Plzeň, České Budějovice

Trasa B Karlovy Vary, Plzeň, Praha, Brno

Autobusem 2025		Freya *** polopenze	Hotel Park Inn **** all inclusive
6. 6. – 15. 6.	A	16 700 Kč	19 600 Kč
13. 6. – 22. 6.	B	15 990 Kč	19 600 Kč
20. 6. – 29. 6.	A	15 990 Kč	25 500 Kč
27. 6. – 6. 7.	B	16 700 Kč	25 500 Kč
16. 8. – 24. 8.	B	16 700 Kč	25 500 Kč
22. 8. – 31. 8.	A	15 990 Kč	25 500 Kč
29. 8. – 7. 9.	A	15 990 Kč	19 600 Kč
5. 9. – 14. 9.	B	15 990 Kč	19 600 Kč

Léčebné indikace

Onemocnění pohybového ústrojí (artritida, artróza kloubů a plotének), rehabilitace po úrazech a operacích pohybového systému, svalová dystrofie, záněty šlach, osteoporóza, lupénka, stav po obrně, lupus a další.

Hotel Freya ***



Hotel Park Inn ****



Cena je za osobu a zahrnuje: dopravu autobusem, 7x ubytování, 7x stravování, 7x neomezený vstup do lázní (včetně léčebného centra), použití županů, průvodce. Cena neobsahuje: lázeňskou taxu, cestovní pojištění.



**INFORMACE K OBJEDNÁNÍ
A BONUSU NA TELEFONU
725 096 880**

Adventní Norimberk a Bamberk

CESTOVNÍ KANCELÁŘ

MENIKA

900 Kč

14. 12. 2024



www.menika.cz

Myslíme i na váš komfort

Aby vám nebyla zima a abyste měli dostatek volného času na trzích, zajímavosti o navštívených místech si vyslechnete hlavně v autobuse.

U jednotlivých památek se zastavíme pouze na chvíli, abyste si poslechli nejdůležitější informace, pokochali se krásou okolí a udělali třeba hezkou fotku!

Odjezd z Plzně v 7 hod., prohlídka Norimberku a Bamberku s průvodcem, volný čas na trzích. Příjezd do Plzně kolem 22 hod. V ceně zájezdu: doprava, průvodce.

Zájezd se uskuteční při minimálním počtu 40 přihlášených účastníků.

Norimberk a Bamberk jsou dvě historická města v Bavorsku, která okouzlí návštěvníka svou jedinečnou atmosférou. Obě místa se pyšní malebným starým centrem zapsaným na seznamu UNESCO, a obě jsou protkány řekou s romantickými zákoutími a mosty.

V Norimberku uvidíte hrázděné stavby, v Bamberku zase barokní paláce. Dokonalou kombinaci historické architektury a vánoční výzdoby umocní voňavé svažené víno, horké kaštiny nebo bammerské „kouřové pivo“.



CK MENIKA - Lomená 21a, 326 00 Plzeň, tel.: 724 144 369, info@menika.cz