



Svaz důchodců  
České republiky  
Frýdek-Místek

*"Aby člověk nebyl nikdy sám"*

## Frýdecko-Místecký informátor



ul. 17 listopadu 147, telefon 558 647846 telefony: 721 061 601, 736 620 467 (zájezdy)

e-mail: [seniori.fm@seznam.cz](mailto:seniori.fm@seznam.cz)

Úřední hodiny – Kancelář SD Po, St 8 -12 hod.

Infostředisko 1. poschodí Polikliniky ve FM úterý od 9 do 11 hod.kromě úterků, kdy se koná setkání seniorů v ND.

Cukrárna naproti polikliniky pondělí od 9 do 11 hodin

Senior Point v Křížovém podchodu, pondělí, středa, pátek 9-12, 13-15 h., tel.595170999

---

## Ú N O R 2014

---

Příští přátelské setkání se koná v úterý **11.února 2014** ve 14.hodin v Národním domě.

Program: 1. Zpráva o činnosti

2.S kulturním programem vystoupí žáci 7.ZŠ ve FM.

Upozornění! Vstup do jednacího sálu ne dříve, než ve 13 hodin.

Následující setkání se koná v úterý **11. března 2014** od 14 hodin v ND

**Divadlo Ostrava:**

**17.1.** - opera **Ernani** - G.Verdi- prodej vstupenek 14. ledna 2014 na setkání v Národním domě. Odjezd v 17:30 hod. od OVS Místek.

**Připravujeme:**

**19.2.** – Opera **Nabucco** v divadle A.Dvořáka odjezd od OVS v 17:30 hod.

**Vycházky za zdravím**

**S OBZ VP:**

**15.1.** - ČD 8:36 hod. Hnojník, K. Lhotka, Kamenité, V. Lhoty, Janovice

**29.1.** - ČD 8:29 hod. Frýdlant n/O., Malenovice, Bystré, Janovice, Skalice

**12.2.** - ČD 8:36 hod. Dobrá, Lučina, Sedliště, F-M

**26.2.** – ČD 8:29 hod. Ostravice, Smrček, Cyrilka, Čeladná

**Vlastní:**

**21.1.** – ČD 12:36 hod. Dobratice – Koníček

**22.1.** v 10. hodin se sejdou zájemci o turistické vycházky na schůzce v KD na 17. listopadu 147 s p. J. Obrem

**18.2.** – AS 12:11hod. linka č.3 k VÚHŽ

**Cvičení pro zdraví našich seniorů** Průkazky na cvičení **pro rok 2014** se prodávaly 10.12. 2013 na setkání seniorů v Národním domě, a dále na poliklinice. Jednotná cena je **400,- Kč** na období od ledna do května.

**Bowling:** Herna „Sport Bar Riviera“ vždy od 13 do 15 hod.

9.1.; 23.1.; 6.2. a 20.2. Memoriál Aloise Kotáska

**Bazén: 18.12.** (učiliště - pondělí 15 – 16 hod., středa 16 – 17 hod). Prodej plavenek zahájen na listopadové schůzi, cena 300,- Kč.

**Bridge club:** Vždy ve středu - od 09:30 do 12 hodin v KD Místek 17. listopadu 147

**Ping-pong:** Seniorský oddíl se schází v herně Slezanu na Riviéře, přístavba Bethovenova ulice každé pondělí od 9 – 11 hodin.

**Jóga:** Probíhá každé pondělí od 14 hodin v sále školy jógy KARAKAL na 5. ZŠ.

**Cykloturistika:** Vyjíždky budou pokračovat pravidelně v úterky v 10 hod. od altánu v sadech B. Smetany. Informace u pí. Cidlíkové mob.731443032

#### **Další akce pro seniory**

**14.2.** v pátek od 15:00 hod. “ Čaj o třetí“ v hotelu **Centrum** Na Poříčí. K tanci hraje skupina Ella, zábavný program, vstupné 50,-Kč, prodej vstupenek na lednovém a únorovém setkání.

#### **Služby pro seniory :**

**Právní poradna: 4.2.** od 14:30 hod.- jen na telefonickou objednávku na čísle **558 647 846**,vždy v pondělí nebo středu od 8-12 hod

#### **Relaxační pobyty:**

**MLK – lázně** na rok 2014 lze zakoupit každé úterý na poliklinice záloha jen 1000,- Kč.

#### **Jednodenní zájezdy:**

**21.1.** Exkurze firem **HYUNDAI a Radegast.**Vedoucí V.Kanioková 606240980

**20.2. - Aquapark Tropikana Wisla v Polsku.** Vstupné aquapark : První hodina a půl 30,-zlotých a každá další půlhodina 5 zl.Odjezd v 8:00 hod. od OVS a návrat do 18:00 hod. Cena za jízdné 150,- Kč. Vedoucí p. Škarabelová. Prodej v lednu.

**27.3. – Brno** Moravská galerie ( Uměleckoprůmyslové muzeum, Jurkovičova vila ), Špilberk s průvodcem.Odjezd v 7:30 hod. od OVS a návrat do 19:00 hod.Cena za jízdné a vstupné 400,- Kč.Vedoucí Mgr. Škarabelová. Prodej v únoru.

**16.-21.2. Piešťany** - hotel Máj (6 dní/5 nocí) - 6.400,- Kč za 2 osoby. Ještě jsou poslední 4 místa volná. Informace p.Šinclová mob. 732526149

#### **Připravujeme:**

**17.4. - Velikonoce v Krakově.** Odjezd v 7:00 hod od OVS a návrat do 19:00 hod. Cena 400,- Kč.Vedoucí p. Diamantová. Prodej v březnu.

**Duben** - Památník **Ploština** u Valašských Klobouk

**Duben** - **Hrad Bouzov, Šternberk** a ukončení v pivovaru Litovel . Organizuje p. Škarabelová

**Duben** – **Slavkov** u Brna ( zámek), Mohyla míru, Slavkovské bojiště ( Žuráň) .  
Vedoucí p. Kanioková

**15.5. – Rajecké Teplice** – termální bazén – hotel Afrodite – Rajecká Lesná (největší betlém), Žilina. Informace p.Slánská

**Květen** - Zámek a město **Pszczyna**, skanzen a zubří obora. Vedoucí p. Škarabelová. Cena asi 300,- Kč. Prodej březem.

**22.5. - Moravská Třebová** - městská památková zóna,zámek,Čechy pod Kosířem - muzeum kočárů, hasičské muzeum, zámecký park.

**10.6.- Krnov, Linhartovy** - zámek,Nový Dvůr -arboretum.

### Vícedenní zájezdy:

**Leden** - závazné přihlášky na čtyřdenní pobyt v termálních lázních **Malá Bielice**.  
Organizuje p.Škarabelová

### Připravujeme:

**24. – 30.3. - Bojnice** – hotel Régia Damone (7 dní/ 6 nocí). Cena 4.200,- Kč zahrnuje dopravu z FM,ubytování ve 2lůž. pokojích s přísl., polopenzi,1 x 1 hod. levandulová vířivka, infra a suchá sauna,1x relax.masáž, 1x45 min.termální koupele -Jánov bazén. Inf. a přihlášky - p.Šinclová,tel.732526149.

**17.4.-21.4.- Tatranská Lomnica** – Hotel Morava. Cena 4.300,-Kč. V ceně je výlet do Termal Parku Vrbov. Zajišťuje p. Kanioková tel. 606 240 980.

**15.- 21.6- Rakousko-Solná Komora** . Prodáno Pro další zájemce je možno zajisti za stejnou cenu termín 6.7. – 12.7. Informace p. Šinclová tel. 732526149.

**31.8. – 6.9.- Pobyt v Luhačovicích**. Cena pro letošní rok 3675,- Kč. Předběžné přihlášky se zálohou 1500,- Kč do konce března. Organizuje p. Pavelčíková tel. 724094175

**Říjen - Karlova Studánka**. Organizuje p. Slánská.

**Malorka** - Letecký zájezd z Ostravy dotovaný z prostředků EU. Cena obsahuje.: Letenku tam i zpět, 7 nocí ve 4 hvězdičkovém hotelu s polopenzí, švédské stoly, při večeři víno 0,3l a voda zdarma, jeden polodenní výlet autobusem, pojištění CK proti úpadku. Odlet z Ostravy dne **17.9.- 24.9**. Informace podá p. Slánská na poliklinice každé úterý a na společných setkáních. Cena 13 450 ,- Kč.

**4. – 7.9.** Rekondiční pobyt v hotelu DUO Horní Bečva, cena 1750,- Kč-prodej duben – p.Slánská

**5.9. – 14.9.- Promajna** v Chorvatsku rekreační pobyt. Cena 6 490,- Kč zahrnuje : 7x ubytování, 7x polopenzi, autobusovou dopravu . Závazné přihlášky do konce února spolu se zálohou 1000,- Kč. Informace p. Pavelčíková tel . 724094175

**28.3. – 3.4. - Penzion Sluníčko** na Ostravici nabízí pobyt seniorům , v ceně 3 999,- Kč je zahrnuta doprava, plná penze, ubytování. Informace p. Silvestrová tel. 604600501.

**29.8. – 9.9. - Pakoštane** v Chorvatsku, 12- denní pobytový zájezd, který zahrnuje – dopravu klimatizovaným autobusem 9xpolopenze, 9x ubytování dle nabídky, služby

delegáta, pobytovou taxu a pojištění proti úpadku CK. Cena 7600,-Kč.

Informace p. Michnová tel. 605372375.

Zájemci o léčebný pobyt v lázních **Harkány v MLR** pro rok 2014. Podrobné podmínky a bližší informace p. Michnová tel. 605372375. Termín po domluvě.

### **Plán hlavních aktivit MěO SD FM na rok 2014**

**Zasedání výboru: 8.1., 5.2., 5.3., 2.4., 7.5., 4.6., 3.9., 1.10., 5.11., 3.12**

**Členské schůze: 14.1. (výroční), 11.2., 11.3., 8.4., 13.5., 10.6., 9.9., 14.10., 18.11., 9.12.**

**Setkání s aktivisty: 24.1., 27.6.**

**Úřední hodiny (kancelář na 17.listopadu 147): Pondělí, středa od 8 do 12 h.**

**Informační střediska: Senior Point v pondělí, středu, pátek - 9-12, 13-15 h.**

**Poliklinika v úterý od 9 do 11 h.**

**Cukrárna Krym v pondělí od 9 do 12 h.**

**Právní poradna (kancelář) první úterý v měsíci odpoledne**

### **Pravidelné periodické a průběžné akce:**

- = Kondiční a zdravotní cvičení - 6. ZŠ – pondělí 8 – 9 h.
  - SVČ Klíč – pátek 9-10 h.
  - Poliklinika (na míčích) – čtvrtek 16,30-17,30 h.
  - Aqapark (cvičení ve vodě) – středa 9-10 h.
  - 11. ZŠ (cvičení ve vodě) – pondělí 14,45-15,45 h.
- = Plavání v bazénu (horničák) 2x měsíčně, pondělí 15-16 h., středa 16-17 h.
- = Jóga (Karakal 5.ZŠ) pondělí 14-15,30 h.
- = Bowling (herna „Star“ Riviéra) čtvrtek 13-15 h. (2-3x měsíčně)
- = Bridge club (KD 17.listopadu) středa 10-12 h.
- = Cykloturistika (od altánu v parku BS) úterý 10 h.
- = Vycházky vlastní, vycházky s OBZ VP
- = Počítačové kurzy v městské knihovně - středa dopoledne
- = Jazykové kurzy -úterky odpoledne v KD na 17.listopadu
- = „Čaje“ – taneční odpoledne (1x za dva měsíce)
- = Seriál přednášek a besed - projekt Městské policie

### **Ozdravné a rekreační pobyty – Luhačovice, Horní Bečva -DUO,**

Karlova Studánka, Trenčanské Teplice, Piešťany, Bojnice, Chorvatsko -Promajna, Pakoštane, Malorka,

### **Jednodenní zájezdy – dle podrobných nabídek v Informátoru**

**Exkurze -Hyunday, Marlenka, Radegast**

**Akce KO JDS Žilina -Účast na vybraných akcích dle jejich plánu**

**Družební výměnné akce -Jednota důchodců Kysucké Nové Město, Živena Žilina**

**Účast na akcích -KR MSK, MěO Ostrava, MěO Petřkovice**

Podrobné informace o chystaných akcích jsou uváděny v **Informátoru**, vydávaném měsíčně k termínu setkání v Národním domě.

*Všem členům, kteří v měsíci únoru slaví své narozeniny,  
přejeme pevné zdraví a veselou mysl!*