



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

### B Ř E Z E N 2014

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

Program: 1. Zpráva o činnosti  
2. Dětský folklórní soubor Hlubinka

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

Následující setkání se koná v úterý **8. dubna 2014** od 14 hodin v ND

#### Divadlo Ostrava:

**19.2.** –**Nabucco – G.Verdi** . Opera v divadle A. Dvořáka odjezd od OVS v 17:30 hod.  
Představení o které bude mimořádný zájem, budeme opakovat v dalším termínu.

#### Připravujeme:

**29.3.** – **Edith a Marlene** – muzikál v divadle J. Myrona – prodej vstupenek 11. března na setkání v Národním domě p.Poláková

#### Vycházky za zdravím

##### S OBZ VP:

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

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

**12.3.** - AN 7:32 hod. Zlatník, Masarykovo údolí, Ostravice

**26.3.** - ČD 07:29 hod. Ostravice, U Zbujá, Malenovice, Frýdlant n.O.

## **Vlastní:**

**18.2.** – Pol. obětí 12:11hod. linka č.3 k VÚHŽ – **Dobrá – Obecník.**

**25.2.** - sraz ve 13 hod. u OVS – podél řeky Ostravice k okr.archívu  
„ Probuzení ze zimy.“

**18.3.** - ČD - 12:32 hod. **Vratimov** – Myslivecká restaurace.

**25.3.** - MHD č. 2 Anenská ve 13:10 hod. Ptačí námluvy ve Frýdeckém lese

## **Kondiční a zdravotní cvičení**

- 6. ZŠ – pondělí 8 – 9 hod. s Mgr. Kubalovou – ještě volná místa.
- SVČ Klíč – pátek 9-10 h. Zdravotní cvičení s ing. Řehovou.
- Cvičení s míči – čtvrtek 16:30-17:30 hod. – poliklinika s Mgr. Řehovou
- Aqapark (cvičení ve vodě) – středa 9-10 hod. Cvičení s Mudr. Ryšavou.
- 11. ZŠ (cvičení ve vodě) – pondělí 14:45- 15:45 hod. Mgr. Kubalová

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

**20.2.** Memoriál Aloise Kotáska, další termíny 6.3. a 20.3.

**Bazén:** učiliště - pondělí 15 – 16 hod., středa 16 – 17 hod.

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

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

**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 tel : 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.

**14.3.** v pátek od 14:00 hod. – Zveme vás na **Josefovskou zábavu v Chlebovicích** – fojtství.K tanci a poslechu hraje pan Vlček, občerstvení: dle tradic domácí kuchyně – teplé jídlo – zákusky.

Na vaši účast se těší pořadatelé – senioři z Chlebovic.

## **Služby pro seniory :**

**Právní poradna: 4.3. 2014** od 14:30 hod.- jen na telefonickou objednávku na čísle 558 647 846,vždy v pondělí nebo středu od 8-12 hod

## Relaxační pobyty:

**24.2. – 2.3. – Karlova Studánka** – jarní prázdniny s vnuky . Ubytování pro vnuky zdarma. Polopenze 2880,- Kč a plná penze 3720,- Kč. Děti do 10 let polopenze 1020,- Kč, do 15 let 1680,- Kč

**1.10. – 7.10. - Karlova Studánka** - oblíbený podzimní pobyt babího léta. Polopenze 2880,- Kč a plná penze 3720,- Kč. Organizuje p. Slanská.

## Jednodenní zájezdy:

**20.2. - Aquapark Tropikana Wisla v Polsku.** Odjezd v 8:00 hod. od OVS a návrat do 18:00 hod. Cena za jízdné 150,- Kč. Vedoucí p. Škarabelová tel : 723749216.

**14.3. – Aquapark Tropikana Wisla v Polsku** pro velký zájem opakujeme.Odjezd v 8:00 hod. od OVS a návrat do 18:00 hod. Cena za jízdné 150,-Kč.Vedoucí p.Škarabelová

**27.3. – Brno.** Jurkovičova vila s výkladem, 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.

**16.4. – Moravský kras.** Punkevní jeskyně Křtiny.Cena 400,-Kč za dopravu a vstup do jeskyní.Odjezd od OVS v 7:30 hod., návrat asi 19:00 hod.Org. p. Kanioková, tel. 606240980

## 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 tel : 739076150 . Prodej v březnu.

**Duben - Památník Ploština** u Valašských Klobouk. Organizuje p. Škarabelová

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

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

Vedoucí p. Kanioková 606240980

**7.5. – Kroměříž** – arcibiskupský palác, výstava květin Floria.Cena 150,- Kč.Odjezd od OVS v 7:30 hod., návrat asi 19:00 hod.Ved. p. Kanioková 606240980

**15.5. – Rajecké Teplice** – termální bazén – hotel Afrodite – Rajecká Lesná (největší betlém), Žilina. Informace p.Slanská 776420384. Vstupy 10 euro. Cena 230,- Kč

**Květen - Zámek a město Psczyňa**, 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.Odjezd od OVS v 7:00 hod., návrat do FM ve 20:00 hod.Cena 350,-Kč za jízdné a vstupné do zámku v Mor.Třebové.Org.p.Šinclová, prodej v březnu.

**10.6.- Krnov, Linhartovy** - zámek, Nový Dvůr u Opavy (arboretum).Org.p.Šinclová tel : 732526149, prodej v dubnu.

**Červen – Velké Karlovice , Solaň.** Bude upřesněno.

**18.8. – Mikulčice** , návštěva archeoparku Slovanského hradiště . Cena 350,- Kč za dopravu, 200,- Kč vstupné a ochutnávka ve sklípku

#### **Vícedenní zájezdy:**

**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

**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.

**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.

**4. -7.9. – Rekondiční pobyt** v hotelu DUO Horní Bečva, cena 1500,- Kč. Organizuje p. Slánská

**Září – Jindřichohradecko** – 4 dny/ 3 noci. Program : Kralice n. Osl., Třebíč, Telč, Jidřichův Hradec, Červená Lhota, Stráž n N., Třeboň, Slavonice, Dačice, Nová Říše. Cena 3500,- Kč za dopravu, ubytování, polopenzi a vstupy. Organizuje p. Šinclová 732526149.

#### **Připravujeme:**

**17. -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.

**2. – 7.5. Podhájská** – 6 nocí/5 dní. Cena 4500 ,- Kč za dopravu z FM -ubytování, polopenze, 2 vstupy na termály a další. Informace a přihlášky p.Šinclová tel: 732526149.

**29.8. – 9.9. - Pakoštaně** 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. Doprava a ubytování ve dvoulůžkových apartmánech cena 4000,- Kč. Termín konec srpna , začátek září. Podrobné informace p. Michnová tel. 605372375 .

**30.8. – 6.9.- Pobyt v Luhačovicích.** Cena pro letošní rok 3675,- Kč. Předběžné přihlášky se zálohou 1500,- Kč do konce února. Organizuje p. Pavelčíková tel. 724094175

**5. – 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

**Upozornění : při cestách do zahraničí je nutno si zařídit pojištění.**

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

