



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

---

## D U B E N 2014

---

Příští přátelské setkání se koná v úterý **8. dubna 2014** ve 14 hodin v Národním domě.

Program: 1. Zpráva o činnosti

2. Pásmo poezie a písní s lidovou básničkou Olgou Tlučkovou

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

Následující setkání se koná v úterý **13.května 2014** od 14 hodin v ND

### Divadlo Ostrava:

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

### Připravujeme:

**23.4.** **Evita** – muzikál v divadle J. Myrona – prodej vstupenek – duben 2014

**15.5.** **Anna Bolena** - opera

### Vycházky za zdravím

### S OBZ VP:

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

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

## Vlastní:

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

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

**15.4.** – AS Pol.oběti linka č.1 odj.12:08 hod. **Nová osada tenisové kurty**

**22.4.** – ČD 12: 59 Jaro je tu - **Baška** - přehrada

**20.5.** - Poliklinika MHD č.5 11:49 hod. **Hukvaldy obora.**

**24.5.** - MHD č. 5 Anenská 8:39 hod. **Už kvetou kaštiny Hukvaldy.**

## Kondiční a zdravotní cvičení

- 6. ZŠ – pondělí 8 – 9 hod. s Mgr. Kubalovou – jsou 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

- Aquapark (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.

Výsledky „Memoriál Aloise Kotáska“.

## Muži:

1. Kubalák Radomír 317 bodů.

2. Mazur Václav 310 bodů.

3. Dyba Arnošt 278 bodů.

## Ženy:

1. Palarčíková Marcela 230 bodů.

2. Mazurová Eva 229 bodů.

3. Kaplanová Květa 205 bodů.

Další termíny 20.3. ; 3.4. a 17.4.

**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

**14.3.** 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. Na vaši účast se těší pořadatelé – senioři z Chlebovic.

**14.3.** v pátek od 14:00 hod. se koná vzpomínková akce k 75. Výročí odporu 8. Pěšího pluku proti německým okupantům.

**21.3.** 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 březnovém setkání.

**17.5. Zábavně soutěžní den seniorů** , od 9 do 15hod. V tělocvičně policie ČR – Beskydská ulice.

**1.6. – 7.6.** Výstava „ **Hobby, unikátní výtvarné práce a sběratelské předměty seniorů** „ v galerii Pod Sovou na 1. ZŠ, tř. TGM ve Frýdku. Zájemci o výstavní plochy – informace tel : 721061601. Přihlášky v kanceláři MěO do 10.5.

## Služby pro seniory :

### Právní poradna:

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

**2.4. Kurz PC pro mírně pokročilé.** Přihlášky p. Kaplanová 608114241. Přihlaste se urychleně

### Jednodenní zájezdy:

**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, vstupné do aquaparku za 3,5 hod. je 50 zl., v ceně je zapůjčení ručníku. Vedoucí p.Škarabelová

**16.4.** – **Moravský kras – Punkevní jeskyně** , Křtiny ( Santini) . Cena 400,- Kč za dopravu a vstup do jeskyně. Odjezd od OVS v 7:30 hod, návrat asi 19:00hod. Organizuje p. Kanioková 606240980. Prodej v březnu.

**17.4.** - Velikonoce v **Krakově** – trhy na rynku, velikonoční květinové vazby . Procházka nebo projížďka starým městem, Wavel. Odjezd v 7:00 hod od OVS a návrat do 19:00 hod. Cena 400,- Kč. Vedoucí p. Diamantová tel : 739076150 . Prodej v březnu.

**24.4.** - **Bouzov** - Odjezd od OVS v 7:00 hod., návrat do do 18:00 hod. Pro velký a rozdílný zájem pojedou 2 autobusy : Trasa 1 : Bouzov – Loštice – Litovel

Trasa 2 : Bouzov – Loštice – Štenberk ( hrad)

Organizuje p. Škarabelová

**7.5.** - **Kroměříž** – arcibiskupský zámek, výstava květin Floria. Cena 150,- Kč za dopravu. Odjezd v 7:30 hod. od OVS, návrat asi v 19:00 hod.

Vedoucí p. Kanioková tel : 606240980

**15.5.** – **Rajecké Teplice** – odjezd v 7:00 hod. od OVS, návrat v 19:00 hod. Eura si zajistí každý sám. Termální bazén – hotel Afrodite – Rajecká Lesná (největší betlém), Žilina.. Vstupy 10 euro. Cena 230,- Kč. Informace p. Slánská 776420384

**18.5.** - **Hrad Pernštejn** s prohlídkou, **Žďár nad Sázavou - Zelená hora** - památka UNESCO, pouť. Doprava stojí 480,- Kč, vstupné do hradu 120,- Kč, celkem 600,- Kč. Odjezd v 6:30 od OVS, návrat do 21:00hod., organizuje p. Slánská.

**22.5.** - Zámek a město **Pszczyna**, skanzen a zubří obora. Cena asi 200,- Kč.

Odjezd 7:30 hod., návrat do 19:00 hod. Prodej duben . Vedoucí p. Škarabelová

**22.5.** – **Zahrady Goczalkowice , Pszczyna** – odjezd v 7:30 hod., návrat asi v 19:00 hod. Cena 200,- Kč. Vedoucí p. Diamantová tel:7390761560.

**29.5.** - **Moravská Třebová** - městská památková zóna, zámek, **Čechy pod Kosířem** - muzeum kočárů, hasičské muzeum, zámecký park. Odjezd od OVS v 6:30 hod., návrat do FM ve 20:00 hod.Cena 350,-Kč za jízdné a vstupné do zámku v Mor. Třebové Org. p. Šinclová, tel : 732526149 , prodej v březnu.

**27.6.** – **Velké Karlovice , Solaň.** Koupání v termálním slaném bazénu hotelu Horal, Soláň, muzeum, návštěva řezbáře, slavnost zahájení sečení javornických luk se sborem Portášů a folklorním souborem. Cena za dopravu 150 korun a za bazén 150 korun. Odjezd v 7:30 hod. od OVS, návrat dle počasí.

### **Vícedenní zájezdy:**

**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 vírivka, 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.

**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.

**4.9. - 7.9. – Hotel DUO.** Odjezd v 8:00 od OVS, návrat v 15 hod. Jedná se o turistiku. Peníze vybírá 18. a 25. dubna na poliklinice - plnou částku 1500,- korun p. Slánská.

**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. Záloha 4000,- Kč se bude vybírat na dubnovém setkání. Doplátek koncem července. Informace p. Michnová tel. 605372375.

**30.8. – 6.9.-** Pobyt v Luhačovicích. Cena pro letošní rok 3675,- Kč. Prodáno.

**5. – 14.9.- Promajna** v Chorvatsku rekreační pobyt. Cena 6 490,- Kč zahrnuje : 7x ubytování, 7x polopenzi, autobusovou dopravu . Informace p. Pavelčíková tel . 724094175

**7. - 20.9.– Jindřichohradecko** – 4 dny/ 3 noci. Program : Kralice n. Osl., Třebíč, Telč, Jindřichův Hradec, Červená Lhota, Stráž n N., Třeboň, Slavonice, Dačice, Nová Říše. Cena 3500,- Kč za dopravu, ubytování, polopenzi a vstupy. Organizuje p. Šinclová 732526149.

**15. – 21.9. Rimini** – Itálie, cena 6590,- Kč zahrnuje 7x ubytování ve dvou až třílůžkových pokojích, 7x polopenze, autobusová doprava z F-M, plážový servis ( lehátko, slunečník), služby delegáta. Organizuje p. Michnová tel : 605372375.

### **Připravujeme:**

**16. – 22.11. – Vysoké Tatry** – Tatranská Lomnice, hotel Morava - 6x ubytování, 5x plná penze, 1x polopenze, návštěva term. koup. Vrbov, doprava. Cena 3350,- korun. Přihlášky do konce března se zálohou 1000,- korun.- Slánská, tel 776 420 384

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

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

