



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

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

K V Ě T E N 2014

Příští přátelské setkání se koná v úterý **13. května 2014** ve 14 hodin v Národním domě.

Program: 1. Zpráva o činnosti

2. Dětský pěvecký soubor PERMONÍK

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

Následující setkání se koná v úterý **10. června 2014** od 14 hodin v ND

Divadlo Ostrava:

23.4. Evita – muzikál v divadle J. Myrona , odjezd v 17:30 hod. od OVS

Připravujeme:

15.5. Anna Bolena - opera

Vycházky za zdravím

S OBZ VP:

9.4. – AN 7:32 hod. Visalaje, Bílý Kříž, Konečná, Bobek, Bílá

23.4. - AN 7:36 hod. Hnojník, Střítež, Ropice

14.5. - ČD 7: 29 hod. Pržno, Janovice, Skalice, Dobrá (vaječina)

Vlastní:

15.4. – AS Pol.obětí linka č.1 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.

- SVC Klíč – pátek 9-10 h. Zdravotní cvičení – vede ing. Řehovou.

- Cvičení s míči – čtvrtek 16:30-17:30 hod. – poliklinika – vede p.Kubalová

- 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.

Další termíny: 17.4.; 8.5. a 22.5.

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 Beethovenova ulice každé pondělí od 9 – 11 hod.

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

Cykloturistika: Vyjížděky budou pokračovat pravidelně v úterky v 10 hod. od altánu v sadech B. Smetany. Informace u p. Cidlíkové tel : 731443032

Další akce pro seniory

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

1. – 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:

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

Kurz PC pro mírně pokročilé – se koná od 2.4. v knihovně v Místku a v ZŠ v Lískovci. Je několik volných míst. Přihlaste se urychleně u p. Kaplanové tel : 608114241

Jednodenní zájezdy:

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 v 19:00hod. Organizuje p. Kanioková 606240980.

17.4. - Krakow – královský zámek Wawel – židovská čtvrť Kazimierz - Rynek

Glowny– trh s velikonočními dekoracemi – květinové vazby. Odjezd od OVS v 7:00 hod., návrat do 20:00 hod.Cena 400,-Kč . Organizuje p. Diamantová. tel : 739076150

24.4. - Šternberk – Litovel – Loštice – Bouzov. Odjezd od OVS v 7:00 hod. a návrat do 20:00 hod.Cena za jízdné,vstupné 400,- Kč. Organizuje p. Škarabelová tel: 723749216

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, vstup do hradu -120,-Kč, celkem 600,- Kč.
Odjezd v 6:30 od OVS, návrat do 21:00hod., organizuje p. Slánská tel.: 776420384

22.5.- Psczyňa – město, zámek, zubří obora . Odjezd od OVS v 7:00 hod. a návrat do 19 hod. Cena za jízdné 200,- Kč. Organizuje p. Škarabelová tel : 723749216

22.5 - Psczyňa – město, zámek, zahrady **Goczalkowice**. Odjezd od OVS v 7:00 hod. návrat do 19:00 hod. Cena za jízdné 200,- Kč. Org. 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 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, tel : 732526149

11.6 - Krnov, Linhartovy - zámek, Nový Dvůr u Opavy (arboretum). Cena 200,- Kč za jízdné a vstupy. Odjezd od OVS v 7:00 hod. , příjezd do 20 hodin.
Org.p. Šinclová tel : 732526149

26.6. - Hrad Strečno, plavba na vorech po Váhu, **Žilina** – Budatínský zámek. Cena 500,- Kč za dopravu, vstupy a plavbu. Odjezd v 7:30 hod. od OVS, návrat do 20 hod.
Org. Kanioková tel : 606240980

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 Kč a za bazén 150 Kč. Odjezd v 7:30 hod. od OVS, návrat dle počasí . Organizuje p. Slánská, tel : 776420384

Připravujeme :

Červenec - Prudník – projížďka úzkokolejnou osoblažskou železnici prodej květen
15.7. - Čachtice (hrad,muzeum),Podolie - Slovensko v miniaturách (historické stavby),
Piešťany.Org.p.Šinclová tel : 732526149

22.7. - ZOO Ostrava - zájezd seniorů s vnoučaty. Cena 50,- Kč za dopravu. Odjezd 9:00 hod. od OVS, návrat v 18:00 hod.

Srpen – Ustroň– tradiční řemeslná výroba – Chlebová chata

20.8. - Dlouhé Stráně (elektrárna), **Šumperk** (komentovaná prohlídka města).
Org.p.Šinclová tel : 732526149

Vícedenní zájezdy:

5. - 10.5.- Tatranská Lomnica – Hotel Morava. Cena 4.300,-Kč. V ceně je výlet do Termal Parku Vrbov. Org. p. Kanioková tel. 606 240 980.

4. - 7.9. – Hotel DUO. Odjezd v 8:00 od OVS, návrat v 15 hod. Jedná se o turistiku. Peníze vybírá 15. a 22. dubna na poliklinice - plnou částku 1500,- Kč .

Org. p. Slánská tel. :776420384

29.8. – 9.9. - Pakošťane v Chorvatsku, 12- denní pobytový zájezd, který zahrnuje – dopravu klimatizovaným autobusem 9x polopenze, 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. Doplatek koncem července.

Informace p. Michnová tel. 605372375.

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

5. – 14.9.- Promajna v Chorvatsku rekreační pobyt. Cena 6 490,- Kč. Prodáno

17. - 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 2 400,- Kč za dopravu, ubytování, polopenzi. Prodej v květnu. Na vstupy asi 1000,- Kč vyberu až na zájezdu. 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.

1. – 7.10. - Karlova Studánka - oblíbený podzimní pobyt babího léta.

Polopenze 2880,- Kč a plná penze 3720,- Kč. Doprava vlastní. Ještě několik volných míst. Organizuje p. Slánská.

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. Celkovou částku doplaťte do 13.5. Org. p. Slánská, tel : 776 420 384

5.5. - 69. Výročí osvobození města F – M , Městský hřbitov Frýdek ve 14:00 hod.

Připravte si laskavě částku potřebnou k platbě vámi požadovaných aktivit – divadlo, zájezdy, Informátor atd. Pomůžete urychlit prodej.

Upozornění : Při cestách do zahraničí je nutno si zařídit pojištění.

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

