



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. 595 170 999

Č E R V E N 2014

Příští přátelské setkání se koná v úterý **10. června 2014** ve 14 hodin v Národním domě.

Program: 1. Zpráva o činnosti

2. Gymnastky z 11. ZŠ a mažoretky Talento

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

Následující setkání se koná v úterý **9. září 2014** od 14 hodin v ND

Divadlo Ostrava

15. 5. Anna Bolena - opera

Divadlo v červenci a srpnu nebude

Vycházky za zdravím

S OBZ VP:

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

28.5. - Poliklinika 7:19 hod. Hukvaldy, Kozlovice, Lhotka, Metylovice

11.6. - ČD 7:36 hod. D. Lomná, prales Mionší, Slavíč, Morávka

Vlastní:

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

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

24.6. - MHD č. 5 Poliklinika 13:19 hod. **Olešná**, Rybárna, Muroňka.

17.6. - Poliklinika MHD č. 5 11:49 hod. restaurace **Lesní**

Kondiční a zdravotní cvičení

Kondiční cvičení, cvičení ve vodě na 11.ZŠ i na Olešné, míče i zdravotní cvičení končí v posledním květnovém týdnu. Další cvičení budou od září takto:

Kondiční cvičení s p.Kubalovou na 6.ZŠ 8.9.-15.12.2014, cena 300,-Kč, prodej červen.

Míče s p.Kubalovou – Poliklinika – 11.9. – 18.12.2014 – cena 300,-Kč, prodej červen.

Cvičení ve vodě na Olešné – 1.10. – 10.12.2014 – cena 220,-Kč – prodej červen a září

Zdravotní cvičení – p.Řehová, klíč, 12.9. – 19.12., cena 300,-Kč – prodej červen.

Cvičení ve vodě na 11.ZŠ – 11.9. – 18.12. – cena 300,- Kč.

Bowling: Herna „Sport Bar Riviera“ vždy od 13 do 15 hod., dále: 22.5., 5.6. a 19.6.

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 , končí 25.6. a další bude až v září.

Ping-pong: Seniorský oddíl se schází v herně Slezanu na Riviéře, každé pondělí od 9-11 h

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

16.5. v pátek do 17 :00 hod. „ Čaj o páté“ v hotelu **Centrum** Na Poříčí. K tanci hraje skupina Ella, zábavný program, vstupné 50,- Kč

16.5. Pochod pro seniory 2014 -. Začátek pochodu je v 10:00 hod. U Hospůdky u Toma a vede přes hráz okolo Olešné a měří přibližně 4 km – cíl pochodu je opět u Toma.

autobus č. 1 (frýdecká trasa) – 9:00 U Gustlíčka, 9:03 Na Veselé, 9:06 Nový byt, 9:09 Magistrát, 9:12 U nemocnice, 9:15 Lékárna, 9:18 Rozcestí u školy, 9:21 Lískovecká, 9:26 Slezan 01, 9:40 Olešná (parkoviště u Aquaparku)

autobus č. 2 (místecká trasa) - 9:15 Riviéra točna, 9:18 Riviéra kotelna, 9:21 Domov seniorů, 9:24 Frýdlantská, 9:27 Ostravská, 9:30 Poliklinika (před vchodem), 9:33 Anenská, 9:36 ul. 17. listopadu, 9:45 Olešná (parkoviště u Aquaparku)

MHD – linka č. 5

Odjezd 9:32 Frýdek, sídliště, 9:34 Frýdek, rozcestí u školy, 9:35 Lékárna, 9:36 Frýdek, u nemocnice, 9:39, Frýdek, magistrát, 9:41 Frýdek, Nový byt, 9:44 Frýdek, žel.st., 9:49 Místek, Poliklinika, 9:51 Místek, Anenská, 9:53 Místek, ul. 17. Listopadu.

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

6.6. - Hry seniorů F-M 2014 od 9:00 hod. v Lidovém domě v Místku.

Služby pro seniory :

Právní poradna:

3.6. od 14:30 hod.- jen na telefonickou objednávku na čísle 558 647 846, vždy v pondělí nebo středu od 8-12 hod . Další poradna bude až 2.9.

Kurz PC pro mírně pokročilé – probíhá od 2.4. v knihovně v Místku a v ZŠ v Lískovci. Další kurzy budou od září

Jednodenní zájezdy:

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. Vyprodáno

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 Vyprodáno

22.5.- Psczyna – město, zámek, zubří obora . Odjezd od OVS v 7:30 hod. a návrat do 19 hod. Cena za jízdné 200,- Kč. Vstupné do 25,- Zlotých. Organizuje p. Škarabelová tel : 723749216

22.5 - Psczyna – město, zámek, zahrady **Goczalkowice**. Odjezd od OVS v 7:30 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 **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

11.6 - Krnov, Linhartovy – pro malý zájem zrušeno. Vybrané peníze budou vráceny na setkání v **ND 13.5., nebo v cukrárně naproti polikliniky vždy v pondělí od 09:00 do 11:00 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 , Soláň. 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. Velmi atraktivní zájezd. Jsou ještě volná místa. Organizuje p. Slánská, tel : 776420384

Připravujeme :

8.7. – Hyundai , pivovar Radegast – exkurze, pak návštěva pivovárku Koníček ve Vojkovicích s možností ochutnávky piva a občerstvení z výborné domácí kuchyně. Odjezd od OVS v 7:30 hod., cena 120,-Kč (bez degustace). Org. p.Kanioková. tel: 606240980

19.7. — Prudník - Osoblaha – projížďka parním vláčkem do Třemešné ve Slezsku – zámek Moszna. Odjezd od OVS v 8:00 hod. a návrat do 20:00 hod. Cena pro dospělé 150,-Kč, děti do 15 let 50,-Kč, ved. p.Škarabelová, tel. 723749216

22.7. - ZOO Ostrava - zájezd seniorů s vnoučaty. Cena 50,- Kč za dopravu pro dospělé a děti do 15 let zdarma. Odjezd 9:00 hod. od OVS, návrat v 18:00 hod. Organizuje p. Poláková 732969627

Srpen – Ustroň– tradiční řemeslná výroba – Chlebová chatielkie – Chlebova chata – (pečení chleba od výmlatu obilí). Odjezd od OVS v 8:00 hod. a návrat do 20:00 hod. Cena pro dospělé 150,-Kč, děti do 15 let 50,-Kč. Program od 20,- zlotých. Vedoucí Škarabelová.

Říjen – Vizovice zámek – sklárna, likérka – **Holešov** – Židovské město.

Říjen – Kroměříž – památky UNESCO

Listopad – Hrabyň – Opava – Slezská tvorba nebo Olomouc – arcibiskupský palác a arcidiecézní muzeum.

Prosinec – Krakow – přehlídka nejkrásnějších domových betlémů

Prosinec – Vánoční jarmark v Linhartové – Krnov

Vícedenní zájezdy:

4. - 7.9. – Hotel DUO. Odjezd v 8:00 od OVS, návrat v 15 hod. Vemte sebou turistické oblečení a obuv a plavky. Bližší informace se podávají 20.5. a 17.6. na poliklinice, nebo na tel. 776 420 384 – vyprodáno. Org. p. Slánská.

29.8. – 9.9. - Pakoštane 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. Doplátek koncem července.

Informace p. Michnová tel. 605372375. Prodáno.

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. 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. Doprava vlastní. Další instrukce na poukazu z Karl.Studánky nebo na tel.776 420 384

Organizuje p. Slánská. Vyprodáno

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. Jsou ještě volná místa. Org. p. Slánská, tel : 776 420 384

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 červnu slaví své narozeniny,
přejeme pevné zdraví a veselou mysl!*

