



Svaz důchodců  
České republiky  
Frýdek-Místek

*"Aby člověk nebyl nikdy sám"*

# Frýdecko-Místecký informátor



Kancelář MěO SD na ul. 17. listopadu 147, telefon 558 647846,  
739 005 245, 736 620 467 (zájezdy)  
e-mail: [seniori.fm@seznam.cz](mailto:seniori.fm@seznam.cz). Úřední hodiny pondělí, středa 8 -12 hod.

Informační střediska:

- pondělí v cukrárně naproti poliklinice 9 – 11 hod. p. Michnová
  - úterý na poliklinice v 1. poschodí 9 - 11 hod. p. Slánská
  - úterý v nové kavárně vedle OD Ještěr 9 – 11 hod. p. Škarabelová a Diamantová
- Senior Point v Křížovém podchodu pondělí, středa, pátek 9-15 hod., tel. 595170999.

Ú N O R 2 0 1 8

Příští přátelské setkání se koná v **úterý 13. března 2018** ve 14 hodin v Národním domě.

Program: 1. Zpráva o činnosti, informace, aktuality, připravované akce.  
2. Vystoupení žáků ZŠ v Palkovicích.

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

## Divadlo Ostrava:

**10.3. – Romeo a Julie** – Poselství lásky-muzikál- odj. v 17:30 hod. od OVS. Prodej na schůzi v únoru. Org. p. Poláková, tel. 732969627 .

**Připravujeme: 29.3. – Španělská muška** – činohra – derniéra – prodej vstupenek v březnu. Ta představení, o která je velký zájem, budeme opakovat.

Od ledna 2018 cena dopravy do divadla bude 60,-Kč. Org. p. Poláková, tel. 732969627 .

## Vycházky za zdravím:

**28.3. – MHD č.11** odj. 9:55 hod. z Frýdlantské – Nová Osada, Sedliště. Org. p. Obr, tel. 721089457.

## Cvičení :

**Plavání na 11.ZŠ** : Org. p. Kubalová , pondělí od 14:30 do 15:30 hod.

**Bowling: 15.2., 1.3., a 15.3.** „Sport Bar Riviéra“ - vždy od 13 do 15 hod.

Org. p. Nytra, tel. 737049499.

**Bazén:** učiliště – **19.2., 5.3. a 19.3.** - vždy v pondělí od 15 do 16 hod.

Org. p. Dosoudilová, tel. 775072998.

**Bridge club:** vždy ve středu od 9:30 do 11:30 hod. v KD Místek 17. listopadu 147.

Org. p. Davidová, tel. 602857730.

**Ping-pong: změna – hraje se od 8:00 hodin** - každé pondělí v herně Slezanu na Riviéře ul. Beethovenova.

**Jóga:** Kurzy pro seniory budou probíhat **od 15. a 16.1.** v pondělí **ve 14 hod.,** v úterý **v 10 a ve 14 hod** v sále školy jógy KARAKAL na 5. ZŠ. Org. p. Sumcová, tel. 770114335.

**Kulečnick :** Každý čtvrtek v 17 hod. probíhá kroužek kulečnicku pro naše členy v kulečnickové herně HD Koloredo, ul. Malý Koloredov, přízemí - vlevo. Další zájemce vítáme. Přihlášky a informace p. Kubala, tel. 724780351.

**Čaj o páte: 16.2. a 16.3. - od 17:00 hod.** v Lidovém domě, vstupné 50,-Kč.

**Služby pro seniory:**

**Právní poradna** v Senior Pointu na základě přihlášení na tel. 595170999.

Provoz ve středu od 8 do 16 hod.

**Setkání s primátorem Mgr. Michalem Pobuckým v Senior Pointu 21.2., 7.3. a 4.4.**

od 9 do 10 hod.

**Další nabídka akcí:**

**Jednodenní zájezdy:**

**22.2. - Výstava v Ostravském Muzeu** - Za Velkou zdí. Památky čínského starověkého umění. QQ studio Ostrava. Panenky jako suvenýry ze světa. Planetárium Poruba. Odjezd od OVS v 8:00 hod., návrat do 19:00 hod. Cena za vstupné a jízdné 300,- Kč. Prodej pokračuje – ještě 5 volných míst. Org. p. Škarabelová, tel. 723749216.

**2.3. – Hyundai – exkurze,** posezení u Koníčka . Exkurze pro 30 seniorů - odjezd od OVS Místek ve 12:15 hod. Cena 60,-Kč za autobus.

Prodej na schůzi v únoru nebo v Kavárně In. Org. p. Zelenková, tel. 608781340.

**14.3. - Muzeum města -Třinec - Salvador Dali- grafiky.** Výstava loutek. Fryštát - prohlídka zámku, kostela sv.Petra z Alkantry /šikmý kostel/a kostela Povýšení sv.Kříže ve Fryštátě.

Odjezd od OVS v 8:00 hod. a návrat do 19:00 hod. Cena 200,- Kč. Org. p.Zelenková .

**20.3. – Marlenka** – prohlídka a občerstvení – cena 100,-Kč. Sraz ve 13 hodin před Marlenkou, prodej v březnu. Org.p.Poláková , tel.732969627.

**26. – 28.3 – Velikonoční výstava** na 4.ZŠ v Místku (Fučíkova škola) . Přihlášky a informace p. Sumcová, tel.770114335.

**29.3. - Wroclav** - prohlídka města, Velikonoční jarmark. Odjezd od OVS v 6:00 hod. a návrat do 22:00 hod. Cena 700,- Kč. Prodej začíná v únoru, rezervace možná v Kavárně In Ještěr. Rezervaci doplaťte do 27.února. Org. p. Škarabelová, tel. 723749216 .

**12.4. - Brno,Vila Tugendhat** a prohlídka centra Brna s průvodcem. Odjezd v 7:00 hod od OVS, návrat do 20:00 hod. Cena 500,- Kč. Rezervaci doplaťte do 27.února.

Org. p. Škarabelová, tel. 723749216.

**25.4. - Polské zahrady v Goczalkovicích.** Org. p.Diamantová, tel.739076150.

**25.4. - Bratislava** - prohlídka města.Hrad Devín nad nejkrásnějším evropským soutokem řek Moravy a Dunaje, Gerulata , pozůstatky římské pevnosti 2000 let staré. Cena 600,- Kč. Org. p. Slánská, tel. 776420384.

**3.5. - Uherské Hradiště**, prohlídka "hlavního města Slovácka" s průvodcem,skanzen Modrá - archeo skanzen z 9. st. a podvodní tunel, Velehrad, basilika. Exkurze ve slovácké keramičce Tupesy, Staré Město, expozice Velké Moravy. Cena 400,- Kč za dopravu, průvodce UH a keramičku Tupesy. Org.p. Slánská, tel. 776420384.

**7.6. - Velké Karlovice**, koupání v termálním koupališti Horal, návštěva muzea a kostela- natáčil se zde seriál Doktor Martin s M.Donutilem, řezbářství Borák, Soláň, zvonice a výhledy z nejvyššího bodu Soláně, Karolinka, muzeum skla a prodejna. Cena 200,- Kč - bez vstupného do bazénu. Org.p. Slánská, tel. 776420384.

**14.6. - Nový Jičín**, muzeum klobouků, prohlídka města s průvodcem, Hodslavice, rodný domek Fr. Palackého - historika, spisovatele a autora Dějin národa českého a otce národního obrození, Štramberk -"valašský betlém, Trúba, Šipka, naleziště z pravěku , lom, arboretum . Cena 200,- Kč. Org.p.Slánská, tel. 776420384 .

**20.9. - Moravský kras** - Návštěva Punkevních jeskyní s projížděkou na loďkách, propast Macocha, prohlídka nejkrásnější jeskyně Balcarky. Org. p.Slánská, tel. 776420384.

**Vícedenní zájezdy:**

**Připravujeme:**

**13.5. – 17.5. - Rehabilitační pobyt Lázně Jeseník– termín na září bude upřesněn.**

**15. – 17.4. – Bratislava – termály Mošon, cena cca 3.800,-Kč.** Org. p . Silvestrová, tel.604600501.

**8.5. – 13.5. – Wroclav** - Dolní Slezsko a okolí s historickými památkami. Wroclav (Vratislav) je jedno z nejkrásnějších měst, které založil český kníže Vratislav. Pětidenní poznávací zájezd po historických památkách města a jeho okolí. Cena zájezdu 5.450,-Kč. Zálohu ve výši 3000,-Kč je nutno zaplatit do konce března 2018. Informace p. Michnová, tel. 605372375.

**13.5.- 18.5. - Okruh Rakouskem** po nejkrásnějších místech našich jižních sousedů s návštěvou památek UNESCO. Navštívíme Krems, Melk, Salzburg, Solnou komoru, Hallstatt, Graz, Schlossberg, Luxemburg, a další zajímavá místa. Pohodový zájezd bez nočních přejezdů. Cena 8.450,- Kč, záloha 2.000,- Kč při podání přihlášky, doplatek v březnu. Informace i leták předá a prodává p. Slánská na poliklinice, tel. 776420384.

**Červen – Bulharsko** - Slunečné pobřeží letecky z Mošnova..

Informace p. Škarabelová, tel. 723749216.

**Červen - srpen** - výstavy terakotové armády v Dolních Vítkovicích. Historie nálezu této výjimečné památky s výkladem. Místo na každý zájezd si můžete rezervovat v kavárně IN Ještěr u p. Škarabelové, tel. 723749216.

**15.6. - 21.6. a 21.6.- 27.6. – Sezimovo Ústí** – rekondiční pobyt (6 nocí). Doplatek 2.650,-Kč do 20. dubna. Org. p. Silvestrová, tel. 604600501.

**23.6. – 29.6. a 1.9. – 7.9. – Luhačovice** hotel Bystrica, plná penze 4.300,-Kč. Hotel Harmonia – polopenze, 4.500,-Kč (6 nocí). Org. p. Silvestrová, tel. 604600501.

**24.6. – 30.6. – Dolomity pro seniory** – 7 denní zájezd. V ceně zájezdu 8.950,- Kč na osobu

je 5x ubytování ve 2 – 3 lůžkových pokojích se soc.zařízením, TV, polopenze - snídaně formou švédských stolů a večeře-, průvodce CK , místní lázeňské poplatky. Jako bonus – komplexní cestovní pojištění léčebných výloh a storna. Podrobné informace o programu i v písemném vyhotovení podá v cukrárně naproti poliklinice p.Michnová , tel. 605372375.

**30.6. – 5.7. – Francie Provance** – Levandulová pole – Orange – Arles – Monako. Cena 6.900,- Kč zahrnuje 3x ubytování, 3x snídaně, dopravu a průvodce. Záloha 3000,- Kč do konce dubna. Volných je jen 15 míst. Kontakt p. Havláková, tel. 739 769 771 nebo CK WES p. Krčmarová, tel.777 048 305.

**6. – 15.7. a 13. – 22.7. – Biograd na moru.** Spolek na pomoc alergickým dětem ve spolupráci s CK WES zajistil 2 ozdravné pobyty pro rodiče s dětmi v Chorvatsku. Cena: 2 – 6 let 6.950,- Kč, 6 – 12 let 7.600,- Kč , starší a dospělí 7.850,- Kč + 250,- Kč při ubytování v budově. Org. p.Michnová, tel. 605372375 a informace podá p.Havláková, tel. 739769771.

**5.8. – 11.8. – Šumava – Lipno.** 7 denní zájezd. V ceně zájezdu 5.950,- Kč na osobu je 6 x ubytování ve 2-3 lůžkových pokojích se soc.zařízením + TV, doprava včetně všech výletů, polopenze – snídaně formou švédských stolů, večeře výběr ze tří jídel-, průvodce CK, místní poplatky a pojištění CK proti úpadku. Podrobné informace o programu i v písemném vyhotovení podá p.Michnová v cukrárně naproti poliklinice, tel. 605372375.

**31.8. – 11.9. – Pakoštane** – cena 8.250,- Kč. Org. p.Michnová, tel. 605372375 a informace podá p. Havláková, tel. 739769771.

**6. – 9.9. Rekondiční pobyt – Lázně Kostelec u Zlína. Cena 2.400,- Kč, možno platit jednorázově, nebo záloha na schůzi v březnu a dubnu, nebo v Klíči v úterý a čtvrtek od 8 – 9 hod. nebo 10 – 11 hodin. Org. p. Kubalová, tel.737584140.**

**9.9. - 15.9. - Českomoravská Vysočina** a Posázaví, navštivte s námi nejkrásnější místa Českomoravské vysočiny a Posázaví. Navštívíme např: Třebíč- UNESCO, Zelená Hora - UNESCO, Jihlava, Nové Město na Moravě, Světlá nad Sázavou, Veselý Kopec, Litomyšl, Žďár nad Sázavou a další. V programu je také lehčí túra do CHKO Žďárské vrchy. Cena 5.750,- Kč. Záloha 1000,- Kč. Informace a leták předá každé úterý na poliklinice p. Slánská, tel. 776420384.

**Prodáváme na poliklinice zájezdy MLK na rok 2018.** Jelikož máme jen omezený počet míst, přijďte si je zarezervovat. Záloha 1000,- Kč se platí při podání přihlášky, kde budou poskytnuty podrobné informace včetně ceny pobytu a katalogu. Prodej zájezdů na rok 2018 začal na poliklinice. Org. p. Slánská, tel. 776420384.

**17.4. - 23.4. – Hevíz,** cena 7.900,- Kč, **22.4. - 27.4. - Starý Smokovec,** cena 3.900,- Kč.

**29.4. - 5.5. – Zalakaros,** cena 8200,- Kč,- **Mariánské Lázně,** cena 9.250,-Kč.

**24.5. – 3.6. – Chorvatsko** – Makarská riviéra – Otvírání moře s bohatým večerním programem. Cena 7.590,-Kč. Org. p. Silvestrová, tel. 604600501.

**30.6. - 7.7. – Dudince,** cena 6.000,- Kč. **12.8.-17.8. - Velký Meder,** cena 5.900,- Kč.

Záloha 1.000,- Kč se platí při podání přihlášky. Veškeré informace i katalog předá p. Slánská, tel. 776420384. Lze i jiné termíny.

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

*Doplnit zálohu termín pro Dolomity a Šumava Lipno suma bude dodána Hela Michnová  
Láďo, já už bych tam nic nedoplňovala, Hela tam má uvedený telefon, ať se lidé zeptají. Není  
tam místo, zase by se to celé rozházelo. Miluš*

*Doplnila jsem tam tel. J.Diamantové a snažila jsem se ujednotit formu u jednotlivých  
zájezdů.Nechybí na konci u Mariánských Lázní datum? Čau.*