



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,
721061601, 736 620 467 (zájezdy)
e-mail: seniori.fm@seznam.cz. Úřední hodiny pondělí, středa 8 -12 hod.

Informační střediska:

- pondělí v cukrárně naproti poliklinice 9 – 11 hod. p. Michnová, Diamantová a Škarabelová.
- úterý na poliklinice v 1.poschodí 9 - 11 hod. p. Slánská

Senior Point v Křížovém podchodu pondělí, středa, pátek 9-15 hod., tel.595170999.

D U B E N 2 0 1 8

Příští přátelské setkání se koná v **úterý 15. května 2018** ve 14 hodin v Národním domě.

Program: 1. Zpráva o činnosti, informace, aktuality, připravované akce.
2. Vystoupení žáků 4.ZŠ.

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

Divadlo Ostrava:

18.4. – **Ifigenie v Aulidě** – opera – odjezd v 17:30 hod. od OVS, prodej v dubnu.

6.5. – **Koncert H.Fialové** - odjezd v 17:30 hod. od OVS, prodej v dubnu.

Org. p. Poláková, tel.732969627.

Od června do října divadlo nebude.

Vycházky za zdravím:

19.4. – „**Jarní tání**“ - pěšky v 10:00 hod. od OVS, park BS, Stará Riviéra- splav, St. Město-Fojtství. Org. p. Obr, tel. 721089457.

24.5. „**Kvetoucí Laško**“ – MHD č.12 – od polikliniky v 10:45 hod. – Brušperk – Vyhlídka, kopec sv.Marka, rest. Valaška. Org. p. Obr, tel. 721089457.

Cvičení:

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

Bowling: 19.4., 3.5. a 17.5. „Sport Bar Riviéra“ - vždy od 13 do 15 hod.

Org. p. Nytra, tel. 737049499.

Bazén: učiliště – **23.4., 7.5. a 21.5** 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 probíhají v pondělí **ve 14 hod.**, v úterý **v 10 a ve 14 hod** v sále školy jógy KARAKAL na 5. ZŠ. Zahájení jarních kurzů bylo 3.4. a 9.4. – Je možno se přihlásit před lekcí, cena 400,- Kč. 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 páté: 13.4. a 18.5. od 17 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 - 16.5. a 30.5. od 9 do 10 hod.

Další nabídka akcí:

28.4. - „Jedu s dobou“ – od 8:00 hod. Kurz bezpečné jízdy pro aktivní seniory ve věku 65+ ZDARMA – Třinec areál Steelring s.r.o. Přihlášky na schůzi 10.dubna.

Počítačový kurz pro začátečníky začíná v září 2018. Přihlášky na schůzi v červnu 2018.

Jednodenní zájezdy:

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. Org. p. Škarabelová, tel. 723749216.

25.4. - Bratislava - prohlídka města. Hrad Devín nad nejkrásnějším evropským soutokem řek Moravy a Dunaje. Odjezd od OVS v 6:00hod. Cena 600,- Kč + vstupné 5 euro.

Připojistěte se. **Jsou ještě volná místa.** Org. p. Slánská, tel. 776420384.

26.4. - Polské zahrady v Goczalkovicích, odj. v 8:00 hod. od OVS.

Org. p. Diamantová, tel. 739076150.

3.5. - Uherské Hradiště, prohlídka "hlavního města Slovácka" s průvodcem, Modrá - archeo - skanzen z 9. stol. a podvodní tunel, Velehrad, basilika. Exkurze ve slovácké keramičce Tupesy. Odjezd od OVS v 6:30hod. Cena 400,- Kč za dopravu, průvodce UH a keramičku Tupesy. Org.p. Slánská, tel. 776420384.

31.5. – Polsko – Kalwaria Zabrzzydowska. Odjezd od OVS v 8:00 hod. Cena 250,-Kč.

Org. p. Diamantová, tel. 739076150 .

7.6. - Velké Karlovice, koupání v termálním koupališti Horal, návštěva muzea a kostela - natáčel se zde seriál Doktor Martin s M. Donutílem, řezbářství Borák, Soláň, zvonice a výhledy z nejvyššího bodu Soláně, Karolinka, muzeum skla a prodejna, exkurze ve sklárně Mosser. Odjezd od OVS v 7:00hod. 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. **Ještě jsou volná místa.** Odjezd od OVS v 6:30hod. Cena 200,- Kč.

Org.p.Slánská, tel. 776420384 .

20.9. - Moravský kras - Návštěva Punkevních jeskyní s projížďkou na lodkách, propast Macocha, prohlídka nejrozsáhlejší Kateřinské jeskyně. Odjezd od OVS v 6:00 hod. Cena 600,-Kč. **Ještě jsou volná místa.** Org. p.Slánská, tel. 776420384.

Vícedenní zájezdy:

Říjen 2018 – Bratislava – termály Mošon, cena cca 3.000,-Kč. Termín bude upřesněn. 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. **Doplatek ve výši 2.450,-Kč uhrad'te do konce dubna v cukrárně naproti poliklinice. Jsou ještě volná místa.** Org. p. Michnová, tel. 605372375.

13.5. – 17.5. - Rehabilitační pobyt Lázně Jeseník – termín na září bude upřesněn. Org. p. Silvestrová, tel. 604600501.

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, Luxenburg a další zajímavá místa. Pohodový zájezd bez nočních přejezdů. Cena 8.450,- Kč. Informace dostanete před odjezdem od CK AZ tour. **Ještě jsou volná místa.** Org. p. Slánská, tel. 776420384.

Připravujeme:

Červen – Ostrava - začíná a končí v srpnu výstavní expozice terakotové armády v Trojhalí nové Karoliny. Společnou návštěvu nebudeme organizovat. Doprava do Ostravy na Karolinu je možná vlakem nebo autobusem.

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.

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 v cukrárně naproti poliklinice. **Doplatek ve výši 4.950,-Kč uhrad'te do konce května v cukrárně naproti poliklinice. Jsou ještě volná místa.** Org. 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. Krčmářová, tel.777 048 305.

6.7. – 15.7. a 13.7. – 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, večere výběr ze tří jídel-, průvodce CK, místní poplatky a pojištění CK proti úpadku. **Doplatek ve výši 3.950,-Kč uhradíte v cukrárně naproti poliklinice do konce června.** 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.– 9.9. Rekondiční pobyt – Lázně Kostelec u Zlína. Cena 2.400,- Kč, možno platit jednorázově na schůzi v dubnu nebo v Klíči v úterý a čtvrtek od 10 – 11 hodin. Org. p. Kubalová, tel.737584140.

7.9. – 16.9. – UMAG – Chorvatsko – Istrie, cena 6.500,-Kč. Depandance Jadran u hotelu Adriatic, švédské stoly+neomezené nápoje k večeři. Záloha v dubnu 2.000,-Kč, doplatek v červnu.Přihlásit se můžete i v Senior Pointu v po, stř, pá. Org.p.Paršová,tel.603534689.

9.9. - 15.9. - Českomoravská Vysočina 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. Doplatek ve výši 4.750,- Kč doplatíte v těchto termínech : 22.5. nebo 5.6. nebo 12.6. nebo 19.6. 2018. **Ještě jsou volná místa.** 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, kdy 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. Jsou ještě volná místa.

29.4. - 5.5. -Zalakaros, cena 8.200,- Kč.

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

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.

Červenec - ZOO Ostrava. Srpen – SNP. Org. p. Poláková.

Mariánské Lázně, cena 9.250,-Kč.

Zájezdy v listopadu a prosinci: Vánoční Wroclav, Bratislava / cestou návštěva sklárny Lednické Rovné/, Vánoce na zámku Raduň.

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

ZASLANÉ POŽADAVKY

Eva Slanska

Komu:

ladstein@seznam.cz

informátor na duben 2018×**Modrá**

Zdravím Vás v měsíci dubnu a posílám doplnění k informátoru

1/ doplnit -Bratislava 25.4-ještě jsou volná místa

2/ doplnit.- Velké Karlovice -exkurze ve sklárně Mosser

3/ doplnit- Nový Jičín - 14.6 ještě jsou volná místa

4/ doplnit - Moravský kras -20.9 ještě jsou volná místa

5/ doplnit- Okruh Rakouskem -13 -18.5- jsou ještě volná místa

6/ doplnit- 9.9-15.9 Českomoravská Vysočina-jsou ještě volná místa

Helenko, jednám ještě o přidělení většího autobusu do Velkých Karlovic. Počítám s Tebou

To je pro dnešek vše

Zdraví

Eva

3. 4. 2018 Omlouvám se, ale do informátoru potřebuji ještě doplnit k zájezdu Vysočina :
Doplatek ve výši 4750 korun doplaťte v těchto termínech : 22.5 nebo
5.6 nebo 12.6 a nebo 19.6 2018