



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.

K V Ě T E N 2 0 1 8

Příští přátelské setkání se koná v **úterý 12. června 2018** ve 14 hodin v Národním domě.

Program: 1. Zpráva o činnosti, informace, aktuality, připravované akce.
2. Sokolové – Věrná garda, pěvecký sbor Radost.

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

Divadlo Ostrava:

Od června do října divadlo nebude.

Vycházky za zdravím:

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.

25.5. „Pochod pro seniory“ – Olešná, start v 10 hodin od zastávky MHD Olešná, kolem přehrady, cíl v restauraci „U Toma“. Individuální doprava, organizuje Pečovatelská služba.

21.6. „Opékání buřtů“ – MHD č.4 – od nádraží v 9:22 hod. – Palkovice – vyhlídka Habeš – mslivecká chata. Buřty sebou! Org. p. Obr, tel. 721089457.

Cvičení:

Cvičení s p. Řehovou, Pasekovou i na Olešné končí v týdnu 23.5 -25.5.

Nové kurzy začínají od 10.9.2018. Cvičení na Olešné od 3.10.2018. Prodej kurzů na poliklinice v září a na schůzi, ale také u jednotlivých vedoucích přímo v kurzech.

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

Bowling: 17.5. , 7.6. a 21.6. „Sport Bar Riviéra“ - vždy od 13 do 15 hod.

Org. p. Nytra, tel. 737049499.

Bazén: Učiliště – **21.5. , 4.6. a 18.6.** 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 podzimních kurzů bude v září. Je možno se přihlásit na červnovém a zářijovém setkání nebo před první 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.

17.5. „Slavnostní poklep základního kamene Centra aktivních seniorů“. Mimořádná, dlouho očekávaná událost proběhne ve 13 hodin na nároží ul. Pionýrské a Anenské za Krymem. Přijďte svou účastí podpořit budovatelský elán stavitelů našeho domu !

18.5. Čaj o páté: od 17 hod. v Lidovém domě, vstupné 50,-Kč. Příští „Čaj“ **14.9.**

19.5. „Krajské sportovní hry seniorů“ od 10 hodin na hřišti za Střední průmyslovou školou v Místku. Zúčastní se družstva seniorů z našeho kraje a Slovenska. **Přijďte nás povzbudit!**

Služby pro seniory:

Právní poradna v Senior Pointu na základě přihlášení na tel. 595170999. Provoz ve středu od 8 do 16 hod.

1.6. „Jedu s dobou“ – půldenní **bezplatný** kurz pro řidiče – seniory nad 65 let. Proběhne od 8 hod. a pak od 14 hod. na Autodromu v Ostravě. Testovací jízdy, občerstvení, dárky.

Informační materiály a přihlášky na schůzi v květnu p. Steininger, tel. 732628864.

Setkání s primátorem Mgr. Michalem Pobuckým v Senior Pointu - 16.5., 30.5. a 13.6. od 9 do 10 hod.

Další nabídka akcí:

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

Jednodenní zájezdy:

31.5. – Polsko – Kalwaria Zabrzyszowska. 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 kostelanačel se zde seriál Doktor Martin s M. Donutem, 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 .

24.7. – ZOO Olomouc – cena za dopravu 150,-Kč - vstupenku si kupuje každý sám, důchodci a děti 70,- Kč. Odjezd od OVS v 8:00hod. Prodej v květnu.

Org. p. Poláková, tel.732969627.

27.8. – SNP Bumbálka – Sukenická - Grůň – Švarná Hanka. Cena za dopravu 100,- Kč. Oběd si hradí každý sám. Odjezd od OVS v 9:00 hod. Prodej v květnu.

Org. p. Poláková, tel. 732969627.

20.9. - Moravský kras - Návštěva Punkevních jeskyní s projížďkou na lodkách, propast Macocha, prohlídka nejrozsáhlejší Kateřinské jeskyně. Cena 600,-Kč.

Odjezd od OVS v 6:00 hod. **Ještě jsou volná místa.** Org. p.Slánská, tel. 776420384.

25.9. – Ustroň + Lanovka – Čantoria. Cena 200,-Kč za dopravu. Za lanovku se bude vybírat v autobusu **ve zlotých.** Odjezd od OVS v 8:00 hod. Prodej v červnu.

Org. p. Poláková tel. 732969627.

Vícedenní zájezdy:

Luhačovice – hotel Harmonie, 6 nocí s polopenzí, bazén, cena 4.500,-Kč.

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.

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

Termín 23.- 29.6. a také 1. - 7.9. poslední volná místa. Individuální pobyt po dohodě zajistíme s nástupem kdykoliv. Org. p. Silvestrová, tel. 604600501, případně 736540272.

23. – 28.9. - Rehabilitační pobyt Lázně Jeseník – cena 4.300,-Kč – 4 noci, polopenze, Wellness zdarma. Individuální pobyt po dohodě zajistíme s nástupem kdykoliv.

Org. p. Silvestrová, tel. 604600501, případně 736540272.

Doporučujeme na všechny zahraniční zájezdy sjednat cestovní pojištění zdravotních výloh.

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.

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 uhradte do konce května v cukrárně naproti poliklinice. Jsou ještě volná místa.**

Org. p.Michnová, tel. 605372375.

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.

Připravujeme:

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.

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.

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

7.9. – 16.9. – UMAG – Chorvatsko – Istrie, cena 6.500,-Kč. Depandance Jadran u hotelu Adriatic, švédské stoly+neomezené nápoje k večeři. 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.

21.9. Blatnice – vinný sklípek, + Modra akvárium. V ceně 400,- Kč je doprava, klobáska, chléb, víno, hudba a vstup do akvária. Oběd si hradí každý sám. Odjezd od OVS v 7:30 hod. Prodej v červnu. Org. p. Poláková, tel.732969627.

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.

3. – 5.10. – Bratislava – termály Mošon, cena cca 3.000,-Kč. 2x ubytování s polopenzí, 2x koupání v termálních lázních, prohlídka Bratislavy, návštěva Bojníc při cestě zpět.Rezervace a záloha 1.000,-Kč do 25.6. Org. p. Silvestrová, tel. 604600501 nebo 736540272.

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

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

