



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](mailto:seniori.fm@seznam.cz). Úřední hodiny pondělí, středa 8 -12 hod.

Informační střediska:

- v cukrárně naproti poliklinice končí provoz 18.6. a pokračovat bude od 3.9. - p. Michnová a p. Diamantová
- informace na poliklinice v 1. poschodí 9 - 11 hod. končí 26.6. a začínají opět 4.9. - p. Slánská

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

Webové stránky: Ústřední rada – [www.seniorcr.cz](http://www.seniorcr.cz)

Krajská rada [www.duchodcimsk.webnode.cz](http://www.duchodcimsk.webnode.cz)

---

Č E R V E N 2 0 1 8

---

Příští přátelské setkání se koná v **úterý 11. září 2018** ve 14 hodin v Národním domě.

Program: 1. Zpráva o činnosti, informace, aktuality, připravované akce.

2. Jaromír Polášek nás provede historií Frýdku – Místku.

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

**Divadlo Ostrava:**

**Od června do října divadlo nebude.**

**Vycházky za zdravím:**

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

**12.7.** – MHD č.3 – od Polikliniky v 10:02 hod. – **Baška, „Letní Ostravice“**, St.Město splav, park B.Smetany FM.

**9.8.** – ČSAD – směr Bílá – odj.Frýdlantská v 9:30 hod., Bílá, St.Hamry, Samčanka.

**„Obrázková cesta“ – pro děti a turisty – odměna samolepky a trička.**

Org. p. Obr, tel. 721089457.

### **Cvičení:**

Nové kurzy začínají od 17.9.2018. Cvičení na Olešné od 3.10.2018. Prodej kurzů na poliklinice v září a na schůzi, ale také u jednotlivých vedoucích přímo v kurzech.

Kondiční a zdravotní cvičení:

Pondělí	cvičení v bazénu na 11.ZŠ	p. Kubalová,	od 14:30 do 15:30 hod.
Úterý	cvičení kondiční Klíč	p. Kubalová	od 9 do 10 hod.
Středa	cvičení Olešná	p. Ryšavá -	od 9 do 10 hod.
Čtvrtek	cvičení s míči-Klíč	p. Kubalová	od 9 do 10 hod.
	cvičení pro zdraví- Klíč	p. Paseková	od 10 do 11 hod.
Pátek	cvičení zdravotní - Klíč	p.Řehová	od 8:30 do 9:30 hod.
	cvičení zdravotní -Klíč	p. Řehová	od 9:30 do 10:30 hod.

Jednotná cena je 350,- Kč za kurz, Olešná 300,- Kč.

Začátek kurzů je v týdnu 17.9. - 21.9. , ukončení v týdnu 17.12. - 21.12.2018.

Začátek cvičení na Olešné je 3.10., ukončení 19.12.2018.

**Bazén:** Učiliště – **18.6.** vždy v pondělí od 15 do 16 hod.- **pokračuje 3. a 17.9.**

Org. p. Dosoudilová, tel. 775072998.

**Bowling: 21.6.** „Sport Bar Riviéra“ - vždy od 13 do 15 hod.

Org. p. Nytra, tel. 737049499.

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

**Jóga:** Kurzy pro seniory budou zahájeny **17. a 18.9.**, v pondělí ve **14 hod.**, v úterý v **10 a ve 14 hod** v sále školy jógy KARAKAL na 5. ZŠ. 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.

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

### **Služby pro seniory:**

Do kurzu angličtiny (pro začátečníky, i pro věčné začátečníky a pokročilé), je možno se přihlásit na schůzi v září. Org. p. Irena Ručková, tel.727965416

Kurz počítačů pro začátečníky – jsou ještě 2 volná místa. Org. p. Novotná, tel.728401112.

Kurz začíná v září 2018. Přihlášky na schůzi v červnu.

**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 - 13.6.** od 9 do 10 hod.

### **Další nabídka akcí:**

### **Připravujeme :**

**17.9.** Kurz korálkování, 10 lekcí , vede p. Krkošková. Cena 200 Kč, začátek v 9 hod. v kanceláři MěO na ulici 17.listopadu. Přihlášky přijímá p. Slánská, tel. 776420384.

**Říjen - výstava „Pamětníci - senioři vystavují poklady 100 leté historie naší republiky“.**  
Informace podává a přihlášky vystavovatelů přijímá p. Sumcová, tel.770114335.

### **Jednodenní zájezdy:**

**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. **Prodáno.**  
Org. p. Poláková, tel.732969627.

**27.8. – SNP Bumbálka – SNP,** Sukenická - Grůň – Švarná Hanka. Cena za dopravu 100,- Kč. Oběd si hradí každý sám. Odjezd od OVS v 9:00 hod. **Prodáno.**  
Org. p. Poláková, tel. 732969627.

**Pokud někdo nemůže odjet na zájezdy, vraťte lístek p.Polákové .**

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

**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:**

**15.6. – 21.6. a 21. – 27.6. – Sezimovo Ústí** – odjezd z FM od vlakového nádraží (hlavní vchod) ve 13:30 hod.

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

**23.- 29.6. a také 1.9. - 7.9. - Luhačovice - poslední volná místa.** Individuální pobyt po dohodě zajistíme s nástupem kdykoliv.

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

**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 uhrad'te v cukrárně naproti poliklinice do 18.6.** 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.

**18.8.** se koná 10. ročník **Setkání na hranici v Bialsko-Biale**. Na programu hry se zábavou (řezání stromu ruční pilou, hod kloboukem na hrábě, zatloukání hřebíků na čas, pití piva na čas (soutěž pro ženy) a další, kulturní vystoupení a zábava. Prodej 12.6.2018 na čl.schůzi a dále v SeniorPointu, cena 200,- Kč. Odjezd autobusu 18.8.2018 v 7 hod. od OVS. Přihlášky p. Paršová, tel. 603534689.

### **Připravujeme:**

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

**6. -9.9. Kostelec - rekondiční pobyt - odjezd 6.9. v 8:00hod od OVS** - Org. p. Kubalová, tel. 737584140; e-mail – [sylvakubalova@centrum.cz](mailto:sylvakubalova@centrum.cz)

**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., 5.6., 12.6. nebo 19.6. 2018. **Ještě jsou volná místa.** Informace a leták předá každé úterý na poliklinice p. Slánská, tel. 776420384.

**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.

**28.9. - 30.9. a také 16.11. – 18.11. – Oravice a Chocholow** – cena 2690,-Kč.

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

**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 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 Bojnic 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 Rovné/, Vánoce na zámku Raduň.

Na říjen 2018 připravujeme zájezd na výstavu „Slovanská epopěj“ na výstavišti v Brně.

**Doporučujeme na všechny zahraniční zájezdy sjednat cestovní pojištění zdravotních výloh.**

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

