



SENIORI
ČESKÉ REPUBLIKY
Frýdek - Místek

"Aby člověk nebyl nikdy sám"

Frýdecko-Místecký informátor



FRÝDEK ≈ MÍSTEK

Kancelář MěO SČR na ul. 17. listopadu 147, telefon 558 647846,
721061601, 603588510 (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,
p. Diamantová.
- informace na poliklinice v 1. poschodí v úterý 9 - 11 hod. p. Slánská.

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

L E D E N 2019

Příští přátelské setkání se koná v **úterý 5. února 2019** ve 14 hodin v Národním domě.

Program: 1. Zpráva o činnosti, informace, aktuality, připravované akce.
2. Vystoupení žáků ZUŠ duchovní hudby.

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

Divadlo Ostrava:

6.1.2019 - Popelka (balet) neděle odpoledne, odjezd v 15 hodin od OVS.

26.1.2019 – Jesus Christ Superstar (muzikál) sobota, odjezd v 17:30 hod. od OVS, prodej v lednu 2019. Vše nejlepší v tomto roce všem seniorům přeje Marta Poláková.

Připravujeme:

17.2.2019 – Kočky – muzikál.

22.2.2019 – Othello – opera

Prodej na schůzi v únoru.

Vycházky za zdravím:

17.1. 2019 – Bílá - Opravdová zima na horách - linka 864348 směr Bílá, odj. Frýdlantská v 9:30 hod. Odjezd zpět z Bílé ve 14:23 hod.

Org. p. Obr, tel. 721089457.

Cvičení:

Prodej kurzů na prosincové schůzi a také u vedoucích přímo v kurzech.

Kondiční a zdravotní cvičení:

Pondělí cvičení v bazénu - 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

Čtvrtek cvičení zdravotní - Klíč p. Paseková od 10 do 11 hod

Pátek cvičení zdravotní - Klíč p. Řehová od 8:30 do 9:30 hod.

Pátek cvičení zdravotní -Klíč p. Řehová od 9:30 do 10:30 hod.

Jednotná cena je 500,- Kč za kurz. Cvičení v kurzech p. Řehové začíná 4.1. - 31. 5. 2019, u p. Kubalové a Pasekové začínají kurzy ve 2. lednovém týdnu a končí v posledním květnovém týdnu. Doprodějí se v jednotlivých kurzech.

Olešná 2.1. - 29.5.2019 . Cena je 500,- Kč. Prodej na prosincové schůzi.

Org. p. Slánská, tel. 776420384. Jsou ještě volná místa v kurzu cvičení v aquaparku Olešná.

Prodej přímo na Olešné nebo na poliklinice. Termíny zůstávají zachovány.

Jednotlivé vstupné se mění od 1.1.2019 na 55,-Kč.

Bazén: Učiliště - vždy v pondělí od 15 do 16 hod. - 21.1.a dále 4. a 18.2.2019.

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

Jóga: Cvičení pro seniory začíná **14. a 15.1.2019** v pondělí ve 14 hod., v úterý v 10 a ve 14 hod. v sále školy jógy Karakal na 5.ZŠ ve Frýdku.

Přihlášení a platba 400,- Kč na lednové schůzi a na 1. lekci.

Org. p. Sumcová, tel. 770114335.

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

Služby pro seniory:

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

Provoz ve středu od 10:00 do 12:30 hod.

V počítačovém kurzu pro mírně pokročilé je ještě jedno volné místo.

Org.p.Kaplanová, tel.608114241.

Setkání s primátorem Mgr. Michalem Pobuckým v Senior Pointu

16.1.2019, 30.1. 2019, 13.2.2019 od 9 do 10 hodin.

Další nabídka akcí:

11.1.2019 - „Čaj o páté“ v Lidovém domě, vstupné 50,-Kč, hraje pan Gurecký, začátek v 17 hod.

Jednodenní zájezdy:

21.2.2019 – Valašské Meziříčí – muzeum řeznictví, Krásno – Zámek Kinských (sklo, gobelíny, zámecké interiéry), planetárium. Odj.v 8 hod.od OVS, návrat do 20 hod. Cena 250,-Kč. Org. p. Škarabelová, tel.723749216 a p. Diamantová, tel. 739076150.

Koncem března – Přerov - Návštěva muzea J.A. Komenského - největší v ČR. Předmostí u Přerova - muzeum Lovců mamutů, prohlídka města s průvodcem, ornitologická stanice. Datum bude upřesněno v průběhu ledna, cena asi 250 Kč.

Prodej na poliklinice. Org.p. Slánská, tel. 776420384.

9.5.2019 – Polsko – zahrady a Wisla – odjezd v 8 hod. od OVS, cena 250,-Kč, návrat do 20 hod. Org. p. Diamantová, tel.739076150.

Vícedenní zájezdy:

Doporučujeme na všechny zahraniční zájezdy sjednat cestovní pojištění zdravotních výloh.

Připravujeme:

Pro rok 2019 - Španělsko, Tunis – Djerba – letecky.

Org. p. Silvestrová, tel.604600501.

25.3. - 30.3.2019 - Piešťany – Hotel Harmonia , cena 3. 999,- Kč na osobu. V ceně je ubytování na 6 dní/5 nocí, plná penze, 6 léčebných procedur, káva a koláč denně v 16 hod. a hudebně zábavné večery. Org. p. Paršová, tel. 603534689.

7.8. - 11.8.2019, cena 3.399 Kč na osobu. V ceně je ubytování na 5 dní/4 noci, plná penze, 4 léčebné procedury, káva a koláč v 16 hod. a hudebně zábavné večery.

Org. p. Paršová, tel. 603534689. Hlásit se můžete i v Senior Pointu.

24.4. - 26.4.2019 - Orava - Termály Meander Park Chocholow a Zakopané, cena 2.990,-Kč. Platba záloh v kavárně IN vždy v úterý od 10 do 12 hod.

Org. p. Silvestrová. tel.604600501.

23.4. - 29.4.2019 a 24.10. – 30.10.2019 – Piešťany - připravujeme pobyty. Ubytování v hotelech „Allegro“ a „Harmonia“, cena 4.870,-Kč, záloha 2.500,-Kč v lednu 2019.

Platba záloh v kavárně IN vždy v úterý od 10 do 12 hod.

Org.p. Silvestrová, tel.604600501.

27.4. - 2.5. 2019 – Poznávací zájezd CK AZ tour - **Itálie – Řím**, Florencie, Neapol, Pompeje. Polopenze, nocleh u Florencie a Říma. Zájezd se již prodává. Platba záloh 2.000,- Kč na poliklinice.

Org. p. Slánská, tel. 776420384.

15.6. - 22.6.2019 - Umag - Istrie – Chorvatsko. Depandace Jadran u hotelu Adriatic, polopenze, švédský stůl + neomezené nápoje k večeři. Doprava autobusem, cena 6 590,- Kč. Organizuje p.Paršová, tel. 603534689, záloha 3 000,-- Kč. Možno platit i v SeniorPointu.

22.6. - 28.6.2019 Luhačovice -, dále **31.8.2019 - 6.9.2019 a také 7.9.2019 – 13.9.2019.**

Ubytování v Harmonii 4.700,-Kč a v Bystrici 4.500,-Kč. Individuální pobyty. Platba záloh na schůzi v lednu a také v kavárně IN vždy v úterý od 10 do 12 hod.

Org. p.Silvestrová, tel. 604600501.

23.6. – 29.6.2019 - Bieszczady, - Polsko. 7 denní poznávací zájezd s turistikou. Bieszczady jsou krajem na pomezí Polska, Slovenska a Ukrajiny. Tento kraj si zachoval punc výjimečnosti, zvláště pro milovníky čisté a nenarušené přírody. Na tomto zájezdu navštívíme hory, zubří oboru, umělecké sklárny a lázeňská městečka. Svezeme se úzkokolejkou a podnikneme plavbu po Solinském jezeře. Cena 5.950,-Kč – polopenze. Další podrobné informace v cukrárně naproti poliklinice. V ceně je zdravotní pojištění a storno zájezdu. Org. p. Michnová, tel.605372375.

Jeseníky - termíny dle vlastního výběru - individuální pobyty - Slunný Dvůr, 4 noci 4.300,-Kč, 5 nocí 5.300,-Kč. Platba záloh v kavárně IN vždy v úterý od 10 do 12 hod. Org.p.Silvestrová, tel. 604600501.

20.7. - 26.7.2019 Sezimovo Ústí - cena 5.849,-Kč. Dále **7.11. - 13.11.2019**, cena 5.299,-Kč. Platba záloh na schůzi v lednu a také v kavárně IN vždy v úterý od 10 do 12 hod. Org.p.Silvestrová, tel. 604600501.

4.8. -10.8.2019 – Jizerské hory – 7 denní poznávací zájezd s turistikou pro každého. V přírodní rezervaci navštívíme prales Jizera, Frýdlantské cimbuří, botanickou zahradu, Ještěd, muzeum skla a bižuterie v Jablonci, zámek Frýdlant, Tanvaldský Špičák a další. Cena 5.950,-Kč, polopenze. Další podrobné informace v cukrárně naproti poliklinice. V ceně je zdravotní pojištění a storno zájezdu. Org. p. Michnová, tel.605372375.

1.9. - 7.9.2019 - Jižní Morava. Baťův kanál, Lednicko valtický areál, plavba po Dyji k Janovu hradu, Tři grácie, palmový skleník, vinné sklepy Plze - Unesco, Templářské sklepy s ochutnávkou. Nár. park Podyjí a Znojmo, Vranovský zámek, Mikulov, Sv. Kopeček, naučná stezka mezi vinicemi -Velké Bílovice, Buchlovice. CK AZ tour. Polopenze. Cena 5.450,- Kč. Platba záloh 1.000,-Kč. Org. p. Slánská, tel. 776420384.

5. – 8.9.2019 Lázně Kostelec u Zlína - rekondiční pobyt, cena 2.600,-Kč. Předběžné přihlášky leden, platba v březnu. Org. p. Kubalová, tel.737584140, e-mail sylvakubalova@centrum.cz

12.9. – 17.9.2019 – Porýní – Německo - 6 denní poznávací zájezd – romantické hrady, zámky a města Porýní a Mosely. Kolín n.Rýnem (Unesco), Cáchy – Karel Veliký. Trevír – římské památky. Přejezd údolím Mosely, Mohuč. Plavba lodí po Rýnu. Cena 9.450.-Kč – polopenze. Platba záloh 2.000.-Kč leden až březen. Bez nočních přejezdů. Další informace p. Michnová, tel.605372375.

22.9. – 28.9. 2019 – Českosaské Švýcarsko, Drážďany, Kamenický Šenov, (Königstein), Moritzburg – „3 oříšky pro Popelku“, Míšeň, Pravčická brána. Cena 5.950,- Kč. Platba záloh 1.000,-Kč na poliklinice. Org. p. Slánská, tel. 776420384.

Upozorňujeme všechny zájemce o zájezdy a jiné placené akce, aby v případě zájmu předkládali automaticky členský průkaz naší organizace.

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

