



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](mailto: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.

---

Ú N O R 2019

---

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

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

2. Taneční studio Dancepoint- s výukou **Salsy** a s vystoupením taneční skupiny „Jiřinky“.

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

### Divadlo Ostrava:

**17.2. – Kočky – muzikál.** Odjezd v 15 hod. od OVS.

**22.2. – Othello – opera.** Děníera. Odjezd V 17:30 hod. od OVS.

Prodej na schůzi v únoru.

**28.3. – Lazebník Sevillský** (opera), přebásnil Jaromír Nohavica, prodej na schůzi v březnu.

Org. p. Marta Poláková, tel. 732969627.

Muzikál „Kočky“ se bude opakovat na podzim.

Divadlo bude zase až v říjnu.

### Vycházky za zdravím:

**28.2. – MHD č.4 v 9:34** z Frýdlantské. “Čekání na jaro“ – Palkovice – Metylovice – muzeum „Kožené město“. 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.** 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. - **18.2. – 4. a 18.3.**

Org. p. Dosoudilová, tel. 775072998.

**Upozornění -** V průběhu měsíce února vydáváme potvrzení o sportovní aktivitě pro pojišťovnu. Vyzvedněte si je u vedoucích kurzů na základě potvrzení o zaplacení.

**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 v pondělí v 10 a 14 hod., v úterý v 10 a ve 14 hod. v sále školy jógy Karakal na 5.ZŠ ve Frýdku. Org. p. Sumcová, tel. 770114335.

**Kulečnick :** Každý čtvrtek v 17 hod. probíhá kroužek kulečnicku pro naše členy v kulečnickové herně HD Koloredo, ul. Malý Koloredo, 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.

**Další nabídka akcí: 15.2. a 22.3. - „Čaj o páté“** v Lidovém domě, vstupné 50,-Kč, hrají pánové Gurecký a Mokryš, začátek v 17 hod.

**4. – 11.4. – Velikonoční výstava** na 7.ZŠ na Riviéře. Vernisáž 4.4. v 10:00 hod. s kulturním programem. Org.p.Sumcová, tel.770114335.

## **Jednodenní zájezdy:**

**21.2. – 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.

**15.3. - HYUNDAI + Koníček** pivovar. Odjezd od OVS Místek v 12:15 hod., exkurze od 13:00 hod. pro 40 seniorů - do 19 hodin. Cena 60,-Kč za dopravu. Prodej na schůzi 5.2. Org.p. Zelenková, tel. 608781340.

**26.3. – Exkurze MARLENKA** – cena 130,-Kč. V ceně prohlídka, film, káva a ochutnávka výrobků. Prodej na schůzi v březnu. Org. p. Marta Poláková, tel.732969627.

**28.3. – Přerov** - Návštěva muzea J.A. Komenského - největší v ČR. Předmostí u Přerova - muzeum Lovců mamutů, prohlídka města, ornitologická stanice. Cena asi 250,- Kč. Prodej na poliklinice. Odjezd v 7:30 hod. od OVS. Org.p. Slánská, tel. 776420384.

### **Připravujeme:**

**25.4. - Flora na Bouzově**, Javoříčské jeskyně, Olomouc. Odjezd v 7:30 hod. od OVS, cena 400,- Kč. V ceně je vstupné /Bouzov 120,- Kč a Javoříčko 110,- Kč/. Na Javoříčku je největší krápníková výzdoba v ČR. Na hradě Bouzov bude instalovaná jarní květinová výzdoba-Flora. Org.p. Slánská, tel. 776420384.

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

**Duben - Hrad Svojanov** a Polička

**Květen - Štramberk**, Pohankový mlýn, muzeum Kopřivnice

**Červen – Hrad Helfštýn**, Teplice lázně a jeskyně.

### **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. - 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.

**27.4. - 2.5. – 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 a doplatek v březnu. Org. p. Slánská, tel. 776420384.

**15.6. - 22.6. - Umag - Istrie – Chorvatsko.** Depandance Jadran u hotelu Adriatic, polopenze, švédský stůl + neomezené nápoje k večeři. Doprava autobusem, cena 6 590,- Kč. Org. p.Paršová, tel. 603534689, záloha 3 000,-- Kč. Možno platit i v SeniorPointu.

**22.6. - 28.6. Luhačovice** -, dále **31.8.- 6.9. a také 7.9. – 13.9.** Ubytování v Harmonii 4.700,-Kč a v Bystrici 4.500,-Kč. Individuální pobyty. Platba záloh v kavárně IN vždy v úterý od 10 do 12 hod. Org. p.Silvestrová, tel. 604600501.

**23.6. – 29.6. - 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. Záloha 1.000,-Kč se vybírá ihned. 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. - Sezimovo Ústí** - cena 5.849,-Kč. Dále **7.11. - 13.11.**, cena 5.299,-Kč.

Platba v kavárně IN vždy v úterý od 10 do 12 hod. Org.p.Silvestrová, tel. 604600501.

**4.8. -10.8. – 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. Záloha 1.000,-Kč se vybírá ihned. Další podrobné informace v cukrárně naproti poliklinice. V ceně je zdravotní pojištění a storno zájezdu. Org. p. Michnová, tel.605372375.

**7.8. - 11.8. - Piešťany – Hotel Harmonia**, 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.

**1.9. - 7.9. - Jižní Morava.** Bařův 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. Doplatek v květnu. Org. p. Slánská, tel. 776420384.

**5. – 8.9. - Lázně Kostelec u Zlína** - rekondiční pobyt, cena 2.600,-Kč. Platba v březnu. Org. p. Kubalová, tel.737584140, e-mail sylvakubalova@centrum.cz

**12.9. – 17.9. – 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 únor až březen. Bez nočních přejezdů. Další informace p. Michnová, tel.605372375.

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

**24.10. – 30.10. – Piešťany** - připravujeme pobyty. Ubytování v hotelech „Allegro“ a „Harmonia“, cena 4.870,-Kč. Platba v kavárně IN vždy v úterý od 10 do 12 hod. Org.p. Silvestrová, tel.604600501.

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

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

