



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.

---

B Ř E Z E N 2019

---

Příští přátelské setkání se koná v **úterý 9. dubna** ve 14 hodin v Národním domě.

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

2. Pěvecký sbor Gymnázia Petra Bezruče

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

**Divadlo Ostrava:**

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

Odjezd v 17:30 hod. od OVS. Org. p. Poláková, tel. 732969627.

Divadlo bude zase až v říjnu. Muzikál „Kočky“ se bude opakovat na podzim.

**Vycházky za zdravím:**

**28.3. – ČSAD č. 348 – Anenská v 9:27 hod.**, výstup Ostravice „U Tkáčů“, pěšky Golf – Skalka – dřevěné sochy a restaurace Freud. Org. p. Obr, tel. 721089457.

**Cvičení:**

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. Dopřed je v jednotlivých kurzech.

**Olešná 2.1. - 29.5.** Cena je 500,- Kč. Termíny zůstávají zachovány. Jednotlivé vstupné se mění od 1.1.2019 na 55,-Kč.

**Bazén:** Učiliště - vždy v pondělí od 15 do 16 hod. - **18.3. dále 1.4. a 15.4.**

Org. p. Dosoudilová, tel. 775072998.

**Upozornění** - 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. Jarní kurzy budou zahájeny 1. a 2.4., a budou probíhat vždy v pondělí od 12 a 14 hodin a v úterý od 10 a 14 hodin. Cena 10 lekcí pro členy SČR 400,-Kč. Přihlášky na březnové schůzi nebo při zahájení cvičení u p.Sumcové, 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.

**Služby pro seniory:**

**Právní poradna:**

Provoz ve středu od 10:00 do 12:30 hod.v Senior Pointu na základě přihlášení na tel. 595170999.

**Setkání s primátorem** Mgr. Michalem Pobuckým v Senior Pointu – **20.3.,17.4.,15.5.** od 9 do 10 hodin.

**Další nabídka akcí:**

**Pan Petr Wojnar** nabízí pro některého málopohyblivého, osamělého seniora společný výlet autem zdarma do místa vzdáleného do 100km, jako je rodiště, návštěva příbuzných apod. Volejte na tel. 731188201.

**14.3. – Pietní akt** – u památníku 3.praporu 8.pěšího pluku v 16:00 hodin.

**15.3. – ZMĚNA - „Čaj o páté“ „U Hučky“** vstupné 50,-Kč, hraje Duo Ela, začátek v 17 hod. (Další Čaj o páté 12.4.).

**24.3. - od 9 do 11hod. – Velikonoční aranžování s dětmi na Speciální škole u bazénu hor.učiliště.** Org. p.Sumcové, tel.770114335.

**10.4. – 16.4. – Velikonoční výstava** na 7.ZŠ na Riviéře. Vernisáž s programem a občerstvením ve čtvrtek 10.4. v 15:00 hod. Org.p.Sumcová, tel.770114335.

**24.4. – Závěrečné hodnocení spolupráce se Speciální školou na projektu „Světová škola“.** Účast seniorů na setkání s programem a občerstvením vítána.

**Jednodenní zájezdy:**

**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. Org.p. Zelenková, tel. 608781340.

**21.3. – Hranice** – prohlídka kasáren gen.Otakara Zahálky, nutný obč.průkaz pro vstup. Olomouc – muzeum Veteran arena – auta, moto, rádia – sbírka 13 sběratelů. Troubelice – čokoládovna – odj. v 8:00 hod., návrat do 19:00 hod. Cena 250,-Kč. Org. p.Škarabelová a Diamantová, tel.739076150.

**26.3. – Exkurze MARLENKA** – cena 130,-Kč. V ceně prohlídka, film, káva a ochutnávka výrobků. Sraz před Marlenkou. Prodej na schůzi v březnu.

Org. p. 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 250,-Kč. Prodej na poliklinice. Odjezd v 7:30 hod. od OVS. Org.p. Slánská, tel. 776420384.

**11.4. – Polička – Svojanov** – odj.v 8:00 hod. od OVS – návrat do 20:00 hod., cena 350,-Kč. Org.p.Diamantová, tel. 739076150.

**25.4. - Flora na Bouzově**, Javoříčské jeskyně, Brodek u Konice. Návštěva bylinkového areálu s přednáškou o léčivých produktech vyrobených z pupenů rostlin. Možnost nákupu. **Pozor!! Změna odjezdu autobusu v 6:30 hod.**, od OVS. Na Javoříčku je největší krápníková výzdoba v ČR. Na hradě Bouzov bude instalovaná jarní květinová výzdoba-Flora. cena 400,- Kč. - vyprodáno - 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.

**15.5. - Hrad Sovinec**, Galerie řezbáře Halouska v Jiříkově - vyřezávané sochy jsou ve skutečné velikosti, známé postavy z pohádek i pověstí, rozkvetlé arboretum Makču-Pikču. Možnost koupě různých skalniček i rostlin. Odjezd 7:00 hod., od OVS. Cena i se vstupným do objektů 400,- Kč. Lze zakoupit i na poliklinice. Org.p. Slánská, tel. 776420384.

**16.5. – Prostějov** – Radnice, věž, zámek Náměšť na Hané – Slatinice, cena 200,-Kč za dopravu a vstupné do zámku. Na věž jen pro 12 zdatných lidí. Přihlášení a prodej na dubnové schůzi. Org.p. Poláková, tel.732969627.

**23.5.- Frenštát p.R.** - Pohankový mlýn s prohlídkou, Štramberk - Štramberská trůba, návštěva domácího pivovárku s ochutnávkou a Kopřivnice - prohlídka muzea automobilů. Odjezd v 8:00 hod. od OVS. Cena 250.- Kč. Org. p. Michnová, tel.č. 605372375.

**13.6. - Hrad Helfštýn** - komentovaná prohlídka s průvodcem, návštěva lázní Teplice nad Bečvou a prohlídka Zbrašovských aragonitových jeskyní. Odjezd v 8:00 hod. od OVS. Cena 200,-Kč. Org. p.Michnová tel.č. 605372375.

#### **Připravujeme:**

**Červenec** – ZOO Ostrava, **Srpen** – SNP Bumbálka, **Září** - Blatnice

#### **Vícedenní zájezdy:**

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

**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. – Zájezd do ITALIE se ruší** pro malý počet zájemců. Peníze vracím na poliklinice nebo na schůzi. Org. p. Slánská, tel. 776420384.

**8.6. – 15.6. – Mallorca** – letecky z Ostravy, cena 14.000,-Kč all inclusive (oba zájezdy informace p.Silvestrová, tel. 736540272 nebo kavárna IN – u Ještěra. Zálohy do konce března ve výši 4.000,-Kč.

**10.6.- 17.6. nebo 14.6. – 25.6.- TUNIS** - Letecky z Ostravy, cena 12.500,-Kč all inclusive.

**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 - poslední volná místa**, -, dále **31.8.- 6.9., 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.

**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 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 na poliklinice. Vyprodáno. Org. p. Slánská, tel. 776420384.

**5.9. – 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 v březnu. 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 červnu. Vyprodáno. 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.

**7.11. - 13.11. - Sezimovo Ústí** - cena 5.300,-Kč Platba v kavárně IN (u Ještěra) vždy v úterý od 10 do 12 hod. Org.p.Silvestrová, tel. 604600501.

**Připravujeme:**

**Pro rok 2019 - Španělsko, Tunis – Djerba – letecky.** 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 březnu slaví své narozeniny, přejeme  
pevné zdraví a veselou mysl!*

