



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.

---

D U B E N 2019

---

Příští přátelské setkání se koná v **úterý 7. května** ve 14 hodin v Národním domě.

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

2. Vystoupení žáků 7.ZŠ ve Frýdku-Místku

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

**Divadlo Ostrava:**

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

**Vycházky za zdravím:**

**24.4. – MHD č.5, železniční stanice v 8:43 hod.,** Hukvaldy, Sklenov – větrný mlýn,  
Rychaltice – restaurace „Pod mostem“, Olešná.

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. - **15.4., 5.5., a 20.5.**

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 probíhají v sále Škola jógy Karakal na 5. ZŠ každé pondělí od 12 a 14 hodin a v úterý od 10 a 14 hodin. Org.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 –**17.4.,15.5.** od 9 do 10 hodin.

**Další nabídka akcí:**

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

**10.4. – 15:00 hodin vernisáž Velikonoční výstava** s programem a občerstvením na 7.ZŠ na Riviéře. V pátek od 14 hod. velikonoční tvoření, ukázky pro veřejnost. Org.p.Sumcová, tel.770114335.

**12.4. – od 17 hod. „Čaj o páté“** v Lidovém domě, hraje Ella, vstupné 50,-Kč.

**24.4.** – od 10 do 12 hod. proběhne závěr společného projektu“Světová škola“ – Dědečku, babičko, pojd'te s námi do školy ve speciální škole „Růžovka“ u bazénu na ul. Pionýrů. Výstava společných prací, vystoupení dětí, pohoštění. Účast seniorů na setkání s programem a občerstvením vítána.

**10.5. – od 10 hodin** proběhne u Policie ČR na Beskydské ul. **„Zábavně soutěžní den seniorů“**

**Jednodenní zájezdy:**

**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,** odjezd autobusu v 6:30 hod. od OVS. – 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 Machu-Picchu.

Možnost koupě různých skalniček i rostlin. Odjezd v 7:00 hod. od OVS. Cena 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. Odjezd v 7:00 hod. od OVS. Org.p. Poláková, tel.732969627.

**23.5.- Frenštát p.R.** - Pohankový mlýn s prohlídkou, Štramberk - Štramberská Trúba, návštěva domácího pivovárku s ochutnávkou a Kopřivnice - prohlídka muzea automobilů. Odjezd v 8:00 hod. od OVS. Cena 250.- Kč. **Jsou ještě volná místa.**

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:**

**20.6. - Hostýn – Bazilika a Muzeum** - Matice Svatohostýnská. Odj. v 8:00 hod., návrat po 19:00 hod.

**30.7. – ZOO Ostrava**, odjezd v 9:00 hod. od OVS. Cena 60,-Kč. Prodej v květnu. Org. p. Poláková, tel.732969627.

**Srpen** – SNP Bumbálka, datum bude upřesněn. **Září** - Blatnice sklípek – prodej září. Org.p.Poláková, tel.732969627.

**19. září** - Jeseník, zámek Jánský Vrch, Javorník

**24. října** - Hranice, Vojenské muzeum – Olomouc, Hradiště

**listopad** - Výlov rybníka

**listopad** - Muzeum Třinec , aquapark Wisla

**14.prosinec** - Advent v Bratislavě

**Vícedenní zájezdy:**

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

**23.4. -29.4.- Piešťany – Hotel „Alegro“**, odjezd autobusu v 9:30 hod. od OVS. Org.p.Silvestrová, tel. 604600501.

**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.

**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. Záloha 3000,-Kč. Org. p.Paršová, tel. 603534689. Možno platit i v Senior Pointu.

**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 po tel. dohodě. 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. Další podrobné informace v cukrárně naproti poliklinice. V ceně je zdravotní pojištění a storno zájezdu. Doplatek ceny

4.950,-Kč bude vybírán od 6. do 20.května v cukrárně naproti poliklinice.

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 po tel. dohodě.

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. Doplatek 4.950,- Kč se bude vybírat v cukrárně naproti poliklinice do konce června a také další podrobné informace. 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.

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. Doplatek 7.450,-Kč se bude vybírat v cukrárně naproti poliklinice do konce června. 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 hotelu „Harmonia“, cena 4.870,-Kč. Platba v kavárně IN v květnu 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.

(I doplatky pro první termín 20.7. – 27.7. )

**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 dubnu slaví své narozeniny, přejeme  
pevné zdraví a veselou mysl!*

