



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.

K V Ě T E N 2 0 1 9

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

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

2. Angel – hodina s písničkou

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:

30.5. -MHD č.4 z Frýdlantské ve 14:17 hod., Palkovice, Stará cesta, opékání buřtů.

Org. p. Obr, tel. 721089457.

Cvičení:

Kondiční a zdravotní cvičení:

Cvičení pro seniory končí koncem května, dle pokynů vašich vedoucích.

Prodej podzimních kurzů bude zahájen v září.

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. - **20.5., 3.6., a 17.6.**

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 Riviére 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.

Kulečník : Každý čtvrtek v 17 hod. probíhá kroužek kulečníku pro naše členy v kulečnickové herně HD Koloredov, ul. Malý Koloredov, přízemí - vlevo. Další zájemce vítáme.

Přihlášky a informace p. Kubala, tel. 724780351.

Služby pro seniory:

Kurzy Angličtiny – začínají od října. Přihlášky v květnu a červnu na schůzi, nebo p .Kaplanová tel.608114241

Počítačový kurz – začíná v září, přihlášky v květnu a červnu, cena 500,-Kč. Přihlášky p. Novotná tel. 728401112 a p. Kaplanová tel.608114241

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 –**15.5., 29.5.** 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.

10.5. – od 10 hodin proběhne u Policie ČR na Beskydské ul. „**Zábavně soutěžní den seniorů**“ s ukázkami policejní práce. Všichni jsou vítáni.

10.5. – Čaj o páté – v Lidovém domě od 17:00 hod., cena 50,-Kč. Hraje p.Gurecký

11.6. - v 15:30 hod (po schůzi seniorů) proběhne v Národním domě přednáška s filmy a beseda k projektu "Senior bez nehod".

Jednodenní zájezdy:

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.

22.5. – Jeseníky Lázně, jeskyně Dolní lipová, Zlaté Hory a Rejvíz – s mírným příspěvkem MS kraje. Cena 320,-Kč – přihlášení a platba na schůzi 7.5. Cena zahrnuje dopravu, vstupné do jeskyně a oběd. Odjezd v 7:00 hod.od OVS.

Org.p. Kunčický tel. 723719910

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.

30.5 - Valašské Meziříčí - Žerotínský zámek-polodenní výlet vlakem na výstavu p. Skočkové, která vyrábí patchwork / nástěnné šité textilní obrazy/ s lidovými náměty z valašských tradic. Její práce se pravidelně zúčastňují světových výstav a získávají medaile. Výstava je mimořádně přesunuta z pražské výstavy. Jedná se o kolekci 30 prací, provedených v barvách valašského kroje na modrotisku. Autorka bude na výstavě přítomna a podá výklad k jednotlivým dílům. Každý si odnese dárek, který si vlastnoručně vyrobí. Odjezd vlaku v 11:23 hod. Cena 20,- Kč na vstupné. Vlak si každý platí sám. Návrat individuální. Org. Eva Slánská, tel. 776420384.

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.

20.6. - Hostýn – Bazilika a Muzeum - Matice Svatohostýnská. Odj. v 8:00 hod., návrat po 19:00 hod. Cena 250,- Kč, org. p. Škarabelová tel. 723749216 a Diamantová.

20.6. – Boskovice, Lysice – odj. v 7:00 hod. od OVS, návrat do 20:00 hod. Cena 250,-Kč za dopravu a vstupné. Prodej v květnu a červnu na členské schůzi. Org. p. Obr, tel. 721089457. a p. Poláková 732969627

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

Vícedenní zájezdy:

Doporučujeme na všechny zahraniční zájezdy sjednat cestovní pojištění zdravotních výloh.

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. Při doplatku zájezdu ceny 4.950,-Kč bude vybírán od 6. do 20. května v cukrárně naproti poliklinice, přineste OP, nebo cestovní pas sebou. Org. p. Michnová, tel. 605372375.

20.7. – 26.7. – Sezimovo Ústí - doplatek nejpozději do 20.5. Org. p. Silvestrová, tel. 604600501.

Připravujeme:

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. 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 Podýjí 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 na zájezdy Jižní Moravu a v průběhu měsíce května na polikliniku. /úterky od 9 - 11 hodin- 1.patro vedle výtahu/ Připravte si přesnou částku.Jižní Morava-4.450,-Kč 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. přineste OP, nebo cestovní pas sebou.

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 na zájezd noste v průběhu měsíce května na polikliniku./úterky od 9 - 11 hodin- 1.patro vedle výtahu/ Připravte si přesnou částku. 4.950,- Kč - 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) během května vždy v úterý od 10 do 12 hod. (I doplatek pro první termín 20.7. – 27.7.) 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 květnu slaví své narozeniny, přejeme
pevné zdraví a veselou mysl!*

