



Svaz důchodců  
České republiky  
Frýdek-Místek

*"Aby člověk nebyl nikdy sám"*

# Frýdecko-Místecký informátor



ul. 17 listopadu 147, telefon 558 647846 telefony: 721 061 601, 736 620 467 (zájezdy)

e-mail: [seniori.fm@seznam.cz](mailto:seniori.fm@seznam.cz)

Úřední hodiny – Kancelář SD Po, St 8 -12 hod.

Infostředisko 1.poschodí Polikliniky ve FM úterý od 9 do 11 hod kromě úterků, kdy se koná setkání seniorů v ND.

Cukrárna naproti polikliniky pondělí od 9 do 11 hodin

Senior Point v Křížovém podchodu, pondělí, středa, pátek 9-12, 13-15 h., tel. 595 170 999

---

## Č E R V E N E C 2014

---

Příští přátelské setkání se koná v úterý **9. září 2014** ve 14 hodin v Národním domě.

Program: 1. Zpráva o činnosti

2. Historie Frýdku-Místku v obrazech a s výkladem Jaromíra Poláška

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

Následující setkání se koná v úterý **14.října 2014** od 14 hodin v ND

### Divadlo Ostrava

Divadlo v červenci, srpnu ani v září **nebude**.

### Vycházky za zdravím

#### S OBZ VP:

**11.6.** - ČD 7:36 hod. D. Lomná, prales Mionší, Slavíč, Morávka

**25.6.** - ČD 7:29 hod. Veřovice, Velký Javorník, Na Pinduli

**9.7.** - AN 7:32 hod. Pod Žorem, Kyčera-sedlo, Ivančena, Malenovice, Frýdlant n.O.

**23.7.** - AN 7:39 hod. Morávka, Kotař, Prašivá, V.Lhoty

**13.8.** - ČD 7:36 hod. Bystřice, Kozinec, Vendryně,

**27.8.** - Poliklinika 7:19 hod. Hukvaldy, Kubánov, Olešná, FM.

**10.9.** - ČD 7:29 hod. Ostravice, L.hora, Ostravice.

#### Vlastní:

**17.6.** - Poliklinika MHD č. 5 11:49 hod. restaurace Lesní

**18.6.** – **Bílá** - procházka lesem, lanovkou na Zbojnickou, opékání buřtů.  
Odjezd autobusu v 9 hod. od OVS Cena 80,-Kč.

**24.6.** - Poliklinika MHD č. 5 13:19 hod. Olešná , Rybárna, Muroňka.

**15.7.** – **Pol.obětí** 12:00 hod. pěšky Staré Město – restaurace Fojtství.

**19.8.** – **MHD** č.5 Poliklinika 12:49 hod. Olešná, pak pěšky k restauraci v Zelinkovicích.

**24.8.** – **MHD** č.5 Poliklinika 13:19 hod. Olešná, Rybárna Muroňka.

### **Kondiční a zdravotní cvičení**

Kondiční cvičení s p.Kubalovou na 6.ZŠ 8.9.-15.12.2014, cena 300,-Kč, prodej červen.

Míče s p.Kubalovou – Poliklinika – 11.9. – 18.12.2014 – cena 300,-Kč, prodej červen.

Cvičení ve vodě na Olešné – 1.10. – 10.12.2014 – cena 220,-Kč – prodej 17.6.a září

Zdravotní cvičení – p.Řehová, Klíč, 12.9. – 19.12., cena 300,-Kč – prodej 17.6. a září.

Cvičení ve vodě na 11.ZŠ – 11.9. – 18.12. – cena 300,- Kč. Prodej červen.

**Bowling:** Herna „Sport Bar Riviera“ vždy od 13 do 15 hod.

19.6., 3.7. a 17.7., 7.8. a 21.8., 4.9. a 18.9.

**Bazén:** učiliště - pondělí 15 – 16 hod., středa 16 – 17 hod. Končí 18.6. a začíná 1.9.

**Bridge club:** Vždy ve středu - od 9:30 do 12 hod. v KD Místek 17. listopadu 147 ,  
končí 25.6. a pokračuje od středy 10.září.

**Ping-pong:** Seniorský oddíl se schází v herně Slezanu na Riviéře, každé pondělí od 9-11 h

**Jóga: Začíná 15.9.** v pondělí od 14 hodin v sále školy jógy KARAKAL na 5. ZŠ.

**Cykloturistika:** Vyjížděky budou pokračovat pravidelně v úterky v 10 hod. od altánu v  
sadech B. Smetany. Informace u p. Cidlíkové tel : 731443032

### **Další akce pro seniory:**

**22.6.** – ve 20 hod. letní koncert nejznámější filmové hudby ve venkovním areálu sportovní  
haly v Řepištích. Hraje Moravskoslezská sinfonieta. Vstupné dobrovolné.

**9.8.- Setkání na hranicib** v Jablunkově v amfiteátru krajské organizace SDČR spolu  
s JDS Žilinského kraje. Odjezd v 8:30 hod od OVS, cena 100,- Kč včetně dopravy a  
občerstvení.

**27.8.** – **Bumbálka**- oslavy 70. Výročí SNP a výlet do neznáma, odjezd od OVS v 9:30  
hod. Cena 50,- Kč.

**26.9.** – **Peskiáda 2014** od 14 hod. Soutěžní přehlídka psů – kříženců v kategoriích „A“ do  
8 kg, „B“ 8 až 15 kg. Místo konání – kynologický areál SK PČR u pracovního úřadu.  
Přihlášky odevzdejte do 10.9.

### **Služby pro seniory :**

#### **Právní poradna:**

**O prázdninách nebude. Pokračovat bude opět až od 2.září** ve 14:30 hod.- jen na  
telefonickou objednávku na čísle 558 647 846,vždy v pondělí nebo středu od 8-12 hod .

**Do kurzu PC a angličtiny** pro začátečníky, mírně pokročilé a pokročilé je možno se  
přihlásit každé pondělí od 8 do 12 hod. v kanceláři SD, tel. 558 647846, nebo na setkání  
v ND v září.

#### **Jednodenní zájezdy:**

**11.6 - Krnov, Linhartovy** – pro malý zájem zrušeno. Informace p. Šinclová  
tel : 732526149

**26.6. - Hrad Strečno** – pro malý zájem zrušeno, peníze se budou vracet na setkání seniorů dne 10.6., nebo každé pondělí od 9 do 11 hodin v cukrárně naproti poliklinice (jenom do konce června) Informace p. Kanioková tel : 606240980

**27.6. – Velké Karlovice , Soláň.** Koupání v termálním slaném bazénu hotelu Horal, Soláň, muzeum, návštěva řezbáře, slavnost zahájení sečení javornických luk se sborem Portášů a folklorním souborem. Cena za dopravu 150,- Kč a za bazén 150,- Kč. Odjezd v 7:30 hod. od OVS, návrat dle počasí. Velmi atraktivní zájezd. Jsou ještě volná místa. Organizuje p. Slánská, tel : 776420384

**8.7. – Hyundai , pivovar Radegast** – exkurze, pak návštěva pivovárku Koníček ve Vojkovicích s možností ochutnávky piva a občerstvení z výborné domácí kuchyně. Odjezd od OVS v 7:30 hod., cena 120,-Kč (bez degustace). Org. p.Kanioková. tel: 606240980

**19.7. — Prudník - Osoblaha** – projížďka parním vláčkem do Třemešné ve Slezsku – zámek Moszna. Odjezd od OVS v 8:00 hod. a návrat do 20:00 hod. Cena pro dospělé 150,-Kč, děti do 15 let 50,-Kč. Jízdenka na vlak pro dospělé v ceně 90,-Kč vybereme v autobusu. Ved. p.Škarabelová, tel. 723749216 – Prodáno.

**22.7. - ZOO Ostrava** - zájezd seniorů s vnoučaty. Cena 50,- Kč za dopravu pro dospělé a děti do 15 let zdarma. Odjezd 9:00 hod. od OVS, návrat v 18:00 hod. Organizuje p. Poláková 732969627

**7.8. - Gorki Wielkie** – tradiční řemeslná výroba – Chlebova chata – (pečení chleba od výmlatu obilí).Odjezd od OVS v 8:00 hod. a návrat do 20:00 hod. Cena pro dospělé 150,- Kč, děti do 15 let 50,-Kč.Program od 20,- zlotých.Vedoucí p. Škarabelová.

**11.10. - Holešov** – židovská čtvrť – Šachova synagoga, **Vizovice** – zámek, likérka, čokoládovna .Odjezd od OVS v 7:00 hod a návrat do 19:00 hod. Cena za jízdné,vstupné do zámku a synagogy 300,- Kč. Vstupné do likérky s ochutnávkou je 100,- Kč a není v ceně zájezdu. Vedoucí p. Škarabelová. Prodej zájezdu v září.

**24.10. – Vídeň** – výstava Velazqueze v Uměleckém muzeu, výstava Alberta Giacomettiho v Leopoldově muzeu, Hundertwasser Haus. Odjezd od OVS v 05:00 a návrat do 21:00 hod. Cena jízdenky 600,-Kč.Vedoucí p.Škarabelová. Prodej v září.

**20.11. – Opava** – Slezské muzeum – prohlídka města s průvodcem – nákup vánočních ozdob v podnikové prodejně Slezské tvorby.Odjezd od OVS v 7:30 hod.a návrat do 19:00 hod. Cena za jízdné je 200.- Kč. Vedoucí p.Škarabelová, prodej v říjnu.

**4.12. – Krakow** vánoční – přehlídka nejkrásnějších „domovních betlémů“. Cena za jízdné 400,-Kč. Vedoucí p.Škarabelová, prodej v říjnu.

#### **Vícedenní zájezdy:**

**4. - 7.9. – Hotel DUO.** Odjezd v 8:00 od OVS, návrat v 15 hod. Vemte sebou turistické oblečení a obuv a plavky. Bližší informace se podávají 20.5. a 17.6. na poliklinice, nebo na tel. 776 420 384 – vyprodáno. Org. p. Slánská.

**29.8. – 9.9. - Pakoštane** v Chorvatsku, 12- denní pobytový zájezd, který zahrnuje – dopravu klimatizovaným autobusem 9x polopenze, 9x ubytování dle nabídky, služby delegáta, pobytovou taxu a pojištění proti úpadku CK. Cena 7600,-Kč. Záloha 4000,- Kč se bude vybírat na dubnovém setkání. Doplatek koncem července. Informace p. Michnová tel. 605372375. Prodáno.

**30.8. – 6.9.-** Pobyt v Luhačovicích. Cena pro letošní rok 3675,- Kč. Prodáno.  
**5. – 14.9.- Promajna** v Chorvatsku rekreační pobyt. Cena 6 490,- Kč. Prodáno

**17. - 20.9. - Jindřichohradecko** - odjezd 17.9. v 6:00 hod.od nádraží ČD ve Frýdku.

Program:

**1.den** - Kralice n.Osl.(památník Bible Kralické),Třebíč (historické centrum a židovská čtvrť),Telč - (zámek),ubytování - hotel Černý Orel Jindřich.Hradec, večere.  
**2.den** - snídaně, Červená Lhota (zámek), Stráž nad Nežárkou (památník Emy Destinové), Třeboň - histor.centrum,Schwarzenberská hrobka, lázeň.část, návrat na ubytování,večere.  
**3.den** - snídaně, Jindřichův Hradec (histor. centrum), možnost projet se úzkokolejkou přes Českou Kanadu do Nové Bystřice a zpět, večere.  
**4.den** - snídaně, Slavonice (měst.pam.zona), Dačice (zámek), Nová Říše ( klášter), příjezd do FM do 21:00 hod. Org.M.Šinclová.Přihlášené zájemce prosím o úhradu částky 2400,- Kč za dopravu, ubytování a polopenzi do 31. června 2014.

**15. – 21.9. Rimini** – Itálie, cena 6590,- Kč zahrnuje 7x ubytování ve dvou až třílůžkových pokojích, 7x polopenze, autobusová doprava z F – M, plážový servis ( lehátko, slunečník), služby delegáta. Organizuje p. Michnová tel. 605372375.

**1. – 7.10. - Karlova Studánka** - oblíbený podzimní pobyt. Doprava vlastní. Další instrukce na poukazu z Karl.Studánky nebo na tel.776 420 384  
Organizuje p. Slánská. Vyprodáno

**Připravujeme:**

**16. – 22.11. – Vysoké Tatry** – Tatranská Lomnice, hotel Morava - 6x ubytování, 5x plná penze, 1x polopenze, návštěva term. koup. Vrbov, doprava. Cena 3350,- korun. Jsou ještě volná místa. Org. p. Slánská, tel : 776 420 384

**Připravte si laskavě částku potřebnou k platbě vámi požadovaných aktivit – divadlo, zájezdy, Informátor atd. Pomůžete urychlit prodej.**

**Upozornění :**

**Při cestách do zahraničí je nutno si zařídit pojištění.**

Provoz info SD na poliklinice končí 24.6. a začíná 2.9.

Od 1.7. do 31.8.2014 se nebudou podávat informace v cukrárně proti Poliklinice.

Provoz kanceláře MěO FM bude o prázdninách jen v pondělí od 8 do 12 hodin.

Provoz Senior Pointu bude v prázdninových měsících omezen jen na pondělí a středu.

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

