



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

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 9-15 h., tel. 595 170 999

D U B E N 2015

Příští přátelské setkání se koná v úterý **14.dubna 2015** ve 14 hodin v Národním domě.

Program: 1. Zpráva o činnosti

2. Vystoupení žáků ZŠ Sviadnov

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

Následující setkání se koná v úterý **12. května 2015** od 14 hodin v ND.

Divadlo Ostrava

12.3. – Ohnivý anděl - opera od S. Prokofjeva v divadle A. Dvořáka (tato opera je novinka), odjezd od OVS v 17:30 hod.

Od dubna do září nebudeme pořádat zájezdy do divadla v Ostravě, které nám nenabídlo žádné vstupenky.

Vycházky za zdravím

S OBZ VP:

11.3. - ČD bus 8:34 hod. Chlebovice (bus), Kubánkov, Kozlovice

25.3. - AS 8:30 F-M, Baška, Metylovická hůrka, Pržno

8.4. - ČD 7:29 N.Dědina, U Zbuj, Malenovice, Frýdlant

22.4. - AS 7:39 Morávka, Kotař, K.Lhotka, Hnojník.

Vlastní:

17.3. Poliklinika MHD č. 5 12:49 hod. Restaurace Lesní (Nytra)

26.3. Anenská MHD č. 5 10:51 hod. Štandl – pěšky Zelinkovice - rest. (Obr)

23.4. ČD MHD č. 3 10:37 hod. Frýdek hřbitov – pěšky Staré Město – rest.

Kondiční a zdravotní cvičení

Kondiční cvičení - s p. Kubalovou - Klíč - každé pondělí 5.1.- 25.5. od 9 hod.

Míče - s p. Kubalovou – Klíč – každý čtvrtek 8.1. – 28.5. od 9 hodin.

Cvičení ve vodě na Olešné – s p. Ryšavou – každou středu 7.1. –27.5. od 9 hod.

Zdravotní cvičení – s p. Řehovou - Klíč – každý pátek 9.1. – 29.5. od 9 hod.

Bowling: Herna „Sport Bar Riviéra“ vždy od 13 do 15 hod. - 19.3., 2.4. a 16.4.

Bazén: učiliště - pondělí 15 – 16 hod., 16.3. a 30.3.

Informace p. Dosoudilová, mob. 775072998

Bridge club: Vždy ve středu - od 9:30 do 12 hod. v KD Místek 17. listopadu 147.

Informace u p. Pekařové, mob. 723923756

Ping-pong: Senioři se schází v herně Slezanu na Riviéře každé pondělí od 9 -11 hod.

Jóga: Vždy v pondělí nebo v úterý od 14 hodin v sále školy jógy KARAKAL na 5. ZŠ.

Přihlášky u p. Nytrové mob. 737049499

Cykloturistika: Vyjížděky budou pokračovat pravidelně vždy v úterý v 10 hod. od altánu v sadech B. Smetany. Informace u p. Cidlíkové, mob. 731443032. Na jaře se bude tvořit skupina cyklistů – začátečníků s krátkými úseky – do 20km. Proto zveme další zájemce o tento sport.

Další akce pro seniory:

18.3. Počítačové kurzy – začíná další běh kurzů pro pokročilé . Dosud jsou volná místa v ZŠ Lískovec. Informace p. Kaplanová tel. 608114241

20.3. Pořádá klub seniorů v Chlebovicích na fojtství - dům včelařů – „**Josefovskou zábavu.**“ Začátek je ve 14:00 hod., o občerstvení je postaráno, k tanci a poslechu hraje p. Vlček. Za Klub seniorů z Chlebovic srdečně zve p. Šnajdrová.

24.3. - v 15 hod návštěva v závodě **Marlenka.** Vstup 70,- Kč. Lze zakoupit čerstvé výrobky. Doprava individuální, lze využít MHD č.1 a 5 - Fabík. Vezměte si krabičky.

Zařizuje p. M. Poláková, mob. 732969627

24.4. – pokračují opět **Čaje o páte** v Hotelu Centrum. Od 17:00hod. Cena 40,- Kč, hraje „DUO ELLA“.

24. – 31.5. proběhne 3. ročník výstavy **HOBBY.** Zájemci o vystavení svých výrobků a sbírek mají k dispozici přihlášky na kontaktních místech.

Služby pro seniory.

Právní poradna:

7.4. - jen na telefonickou objednávku na čísle 558 647 846 vždy v pondělí nebo středu od 8-12 hod.

Seniorská akademie – každé úterý od 9 hod. v Národním domě klubovně č.5.

Jednodenní zájezdy:

12.3. - **Wisla** - Mokate, továrna na zpracování čajů s možností nákupu, aquapark - vstupné za první hodinu a půl 30 zlotých, za každou další půlhodinu 5 zlotých, vstupné za děti do 12 let 15 zlotých, pobyt v bazénech 3 a půl hodiny. Jízdné 100,- Kč. Odjezd od OVS v 9:00 hodin a návrat do 18:00 hodin. Organizuje p. Škarabelová. Prodáno.

2.4. - **Valašské Meziříčí** - exkurze do Gobelínky - odpoledne Velikonoce na zámku Lešná.

Odjezd 8:00 od OVS. Návrat do 20:00 hodin. Cena za jízdné a vstupné 200,- Kč.
Vedoucí p. Škarabelová. Prodáno.

Připravujeme:

16.4. - v 7:30hod od OVS- **Fulnek**, prohlídka historického středu města a muzeum J. A. Komenského, zámek Kunín, komentovaná procházka městem Nový Jičín s návštěvou kloboučnického muzea v Laudonově domě. Cena 200,- Kč za dopravu a vstupy.

Zajišťuje p. Slánská, mob. 776 420 384

23. 4. - **Prostějov** - prohlídka významných secesních staveb Národní dům, Městské divadlo, Radnice - Prostějovská Starorežná, exkurze s ochutnávkou likéru, odpoledne zámek Konice, Muzeum řemesel, kostel Narození Panny Marie v Konici. Odjezd v 7:30 hodin od OVS. Návrat do 20:00 hodin. Cena za jízdné a vstupné 300,- Kč. Vedoucí p. Škarabelová.

Ještě volných 10 míst.

30.4. - **Golczalkowice** - zahrady - Bielsko Biala - prohlídka města. Odjezd v 8:00 od OVS a návrat do 19:00. Cena za jízdné 200,- Kč. Vedoucí p. Diamantová, mob. 739 076 150

14.5. - hrad **Oravský Podzámok** a muzeum oravské dediny Zuberec. Cena 300,- Kč za dopravu a 7 euro za vstupy si zajistí každý sám. Zajišťuje p. Slánská

24. 5. - **Ivančice** - Slavnosti chřestu - prohlídka města - Lysice - zámek. Odjezd v 7:30 hod. od OVS a návrat do 21:00 hod. Cena za jízdné a vstupné 400,- Kč.

Vedoucí p. Škarabelová, mob. 723 749 216.

18.6. - **Dlouhé Stráně - elektrárna** - Velké Losiny - prohlídka zámku nebo papíren. Odj. v 6:30 od OVS a návrat 21:00. Cena za jízdné a elektrárnu je 400,- Kč.

Vedoucí p. Diamantová, mob. 739076150

Vícedenní zájezdy:

22. – 28.3. - Po velkém podzimním úspěchu opakujeme na jaře Tatry plné cimbálu.

Tatranská Lomnica, hotel Morava -7 denní autobusový zájezd. Cestovní pojištění není v ceně zájezdu, doporučujeme připojistit se. Poukazy s pokyny k pobytu si vyzvedněte u p. Slánské, mob. 776 420 384. Odjezd v 10 hodin od vlakového nádraží.

29.3. - 4.4. - mimořádná akce MLK - před šmigrustem do oblíbených lázní **Dudince**.

Cena 4.350,- Kč zahrnuje: dopravu, 5 krát plná penze, 1 krát polopenze, 4 léčebné procedury, neomezené využívání bazénu. Bližší informace podá p. Slánská, mob. 776 420 384. Omezený počet míst.

17. - 23.5. - **Západní Čechy** - doplatek 2.550,- Kč uhrad'te do 31. března vždy v pondělí od 9 do 11 hod. v cukrárně naproti poliklinice. Prosím, připravte si přesnou částku. Pokyny k odjezdu a program zájezdu obdržíte týden před zájezdem od CK poštou.

Informace p. Šinclová, mob. 732 526 149. Prodáno.

31. - 5.6. - **lázně Poděbrady**. Vyprodáno. Zaplatit celou částku v dubnu.

11. – 13.6. – **Královská sídla** a Praha, Český Šternberk, Sázavský klášter, Konopiště, Karlštejn, Křivoklát, Koněpruské jeskyně, Praha – vyprodáno. Doplatek se vybírá v březnu a dubnu, nejlépe na poliklinice.

5. – 14.7. a 12. - 21.7. - **Biograd na Moru**. 10-denní ozdravné pobyty pro alergické a jinak znevýhodněné děti v doprovodu prarodičů i rodičů.

Cena : děti do 6 let 6.950,- Kč, děti do 12 let 7.400,- Kč, děti od 12 let a dospělí 7.700,- Kč.

Informace p. Michnová, mob. 605372375 a p. Havláková, mob. 739769771

26.7. – 1.8. - Dolomity – jezero Lago di Garda. Doplatek 4.550,-Kč nutno uhradit do 31.6., vždy v pondělí od 9:00 do 11:00 hod., v cukrárně naproti polikliniky.

Organizuje p. Šinclová, mob. 732 526 149. Prodáno.

28.8. – 8.9. - Pakoštane – 12-denní rekreační pobyt v Chorvatsku – vila Viki.

Cena 8.200,- Kč zahrnuje ubytování, dopravu klim. autobusem, 9x polopenze – česká kuchyně, služby delegáta. Záloha 4.000,- Kč do konce dubna a doplatek 4.200,- Kč do konce června. Informace p. Michnová, mob. 605372375 a p. Havláková, mob. 739769771

24. – 30.8. a 30.8. - 5.9. - Hotel MAS Sezimovo Ústí – cena 4.990 ,- Kč ,

Přihlášky a 2.500,- Kč zálohu uhradit do 10.3., zbytek ceny do 30.6.

Přihlášky a informace p. Pavelčíková, mob. 724094175. Oba termíny vyprodány.

3. - 6.9. - Hotel DUO Horní Bečva - cena 1.900,- Kč za noclehy a polopenzi v kontinentálním stylu. Přihlášky přijímá do konce dubna i s plnou částkou p. Slánská.

11. – 20.9. - Promajna - Chorvatsko. KR SDČR MSK pořádá pobytový zájezd do Promajny na Makarské riviéře. Cena 6.490,- Kč – v ceně je doprava, 7x ubytování a 7x polopenze. Přihlášky přijímá p. Paršová, mob. 603534689. Záloha 3.000,- Kč splatná do 31.3. a doplatek 3.490,- Kč do konce června.

12. - 13.9. – Budapešť - perla na Dunaji, Bratislava, Devín, – cena 2.100,- Kč.

Program : prohlídka historického centra, parlament, Královský palác, hradní čtvrť, vrch Gellert, Rybářská bašta, Matyášův chrám, Budínský hrad, Vidám park, Náměstí hrdinů, tržnice a večer vyhlídková plavba lodí osvětlenou Budapeští, Ubytování v Budapešti. Druhý den prohlídka historického středu města Bratislavy a starobylého hradu Devín, který leží na soutoku řeky Moravy a Dunaje. Organizátor p. Slánská s A-Z tour.

Zaplatit do konce května.

UPOZORNĚNÍ: 24.3. - nebude v provozu prodej zájezdů na poliklinice.

13. – 19.9. – Český Ráj. závazné přihlášky se zálohou 2.500,- Kč do 31.března v cukrárně naproti Poliklinice vždy v pondělí v 9:00 - 11:00 hod.

Bližší informace k uvedenému zájezdu podá p.Šinclová , mob.732 526 149.

1.- 7.10. - Karlova Studánka - polopenze 2.880,- Kč ve dvoulužkovém pokoji, plná penze 3.720,- Kč, polopenze v jednolůžkovém pokoji 3.780,- Kč, plná penze 4.620 Kč.

Doprava i program individuální. Přihlášky přijímá do **30.4.** p. Slánská, mob.776420384

4. – 11.10. – Luhačovice – hotel Litovel . Informace p. Pavelčíková , mob. 724094175
Předběžné přihlášky do 30.dubna.

Upozornění : Při cestách do zahraničí je nutno zařídit si pojištění.

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

