



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

K V Ě T E N 2015

Příští přátelské setkání se koná v úterý **12.května 2015** ve 14 hodin v Národním domě.
Program: 1. Zpráva o činnosti

2. Malá baletka, mažoretky, gymnastky

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

Následující setkání se koná v úterý **2.června 2015** od 14 hodin v ND.

Divadlo Ostrava

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

Vycházky za zdravím

S OBZ VP:

- 22.4.** - AS 7:39 Morávka, Kotař, K. Lhotka, Hnojník
13.5. - ČD 7:30 F-M, Baška, Skalice, Dobrá (vaječina)
27.5. - AS 7:20 Oldřichovice, Javorový (lanovka), Lipový, Morávka

Vlastní:

- 21.4.** - MHD č.5 12:49 hod. Poliklinika -Olešná – Zelinkovice. P.Nytra
23.4. - ČD 10:37 hod. Frýdek hřbitov – pěšky Staré Město – rest.
19.5. - MHD č.5 11:49hod. Poliklinika- Hukvaldy – obora.
28.5. - MHD č. 8 10:28 hod. od Polikliniky – Skalice, pěšky do Bašky- přehrada

11.6. Autobus odj. 8:00 hod. od OVS - Bílá, lanovka, ZOO Park, opékání buřtů.
Cena 150,- Kč. Zaplatit na schůzi v dubnu a květnu. Ved.p.Obr, přihlášky pí.Silvestrová

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. - 16.4., 7.5., a 21.5.

Bazén: učiliště - pondělí 15 – 16 hod Informace p. Dosoudilová, mob. 775072998

Bridge club: Vždy ve středu 9:30 - 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:

24.4. – pokračují opět **Čaje o páté** 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.

5.6. Pochod pro seniory – trasa kolem Olešné

Služby pro seniory.

Právní poradna:

5.5. - jen na telefonickou objednávku na čísle 558 647 846 vždy v pondělí nebo středu od 8-12 hod. POKUD SE PŘIHLÁŠENÍ BEZ PŘEDBĚŽNÉ OMLUVY NEDOSTAVÍ, BUDOU MUSET UHRADIT NÁKLADY VE VÝŠI 50,- Kč.

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

Jednodenní zájezdy:

16.4. - v 7:30hod od OVS- **Fulnek**, prohlídka historického středu města , 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.

Vedoucí p. Slánská, mob. 776 420 384

23. 4. - **Prostějov** -prohlídka významných secesních staveb (Národní dům, Městské divadlo, Radnice), Prostějovská Starorežná - exkurze s ochutnávkou likérů, 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. Prodáno.

28.4. – Exkurze v Marleence—cena 70,- Kč, začátek v 15:00 hod. Prodej lístků na schůzi v květnu. Bez lístku není vstup možný.

30.4. - Golczalkowice – zahrady, BielskoBiala - 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
Prodáno.

14.5. - hrad Oravský Podzámok a Muzeum Oravské dediny , Zuberec. Cena 300,- Kč za dopravu a 7 euro za vstupy si zajistí každý sám. Odjezd v 6:30 hod. od OVS.
Vedoucí 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. Ještě několik volných míst. Vedoucí p. Škarabelová, mob. 723 749 216.

Připravujeme:

18.6. - Dlouhé Stráně - elektrárna - Velké Losiny - prohlídka zámku nebo papíren. Odjezd v 6:30 od OVS a návrat 21:00. Cena za jízdné a návštěvu elektrárny je 400,- Kč. Vedoucí p. Diamantová, mob. 739076150 . Ještě jsou volná místa.

Červenec – Kunštát a Milotice

28.7. - ZOO Ostrava – cena 50,- Kč dospělí, děti do 15 let 20,-Kč. Výběr částky bude na květnové schůzi.

Srpen – Dolní oblast Vítkovice a Muzeum Landek.

Srpen – Chlebová chata

Říjen – Vídeň

Vícedenní zájezdy:

17. - 23.5. - Západní Čechy - doplatek 2.550,- Kč uhrad'te do 31. března vždy v pondělí od 9 - 11 hod. v cukrárně naproti polikliniky. 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 dubnu, nejlépe na poliklinice. Odjezd v 5:00 hod. od vlakového nádraží ve Frýdku.

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 – 11: 00 hod., v cukrárně naproti polikliniky.
Organizuje p.Šinclová, mob. 732 526 149. Prodáno.

28.8. – 8.9. - Pakoštane – 12denní 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 , oba termíny vyprodány , doplatek ceny do 30.6. Informace p. Pavelčíková, mob. 724094175.

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.

13. – 19.9. – Český Ráj. závazné přihlášky se zálohou 2.500,- Kč v cukrárně naproti poliklinice vždy v pondělí v 9:00 - 11:00 hod. Doplatek 2850,- Kč tamtéž do 31.června 2015. Prosím o přesné částky. Bližší informace k uvedenému zájezdu podá p. Šinclová , mob.732 526 149.

1.- 7.10. - Karlova Studánka - polopenze 2.880,- Kč ve dvoulůžkovém 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 30.5. p. Slánská, mob.776420384 .
Je ještě několik volných míst.

4. – 11.10. – Luhačovice – hotel Litovel . Informace p. Pavelčíková , mob. 724094175 .
Vyprodáno. Zaplatit celou částku 3750,- Kč do konce června.

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

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

