



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 2015

---

Příští přátelské setkání se koná v úterý **2.června 2015** ve 14 hodin v Národním domě.

Program: 1. Zpráva o činnosti.

2. Hudba všech žánrů – Milan Cyrus a Ladislav Kokeš

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

Následující setkání se koná v úterý **8.září 2015** od 14 hodin v ND.

### Divadlo Ostrava

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

### Vycházky za zdravím

#### S OBZ VP:

- |                 |  |
|-----------------|--|
| 13.5. - ČD      | 7:30 F-M, Baška, Skalice, Dobrá (vaječina)               |
| 27.5. - AS      | 7:20 Oldřichovice, Javorový (lanovka), Lipový, Morávka   |
| 10.6. - ČD      | 8:29 Pržno, Bystré, Tanečnice, Hradová, Malenovice       |
| 24.6. - ČD      | 7:35 Bystřice – Nýdek (bus), V.Čantoryje, B.sedlo, Nýdek |
| 8.7. - ČD       | 8:29 Ráztoka, Pustevny, Radhošť, Ráztoka                 |
| 22.7. - Anenská | 9:32 Bumbálka, Kmínek, Bobek, Bílá                       |
| 12.8. - AS      | 7:32 Visalaje, Švarná Hanka, Grůň, St.Hamry – most       |
| 26.8. - AS      | 7:39 Úspolka, Horák, Slavíč, Lačnov, Horák, Úspolka      |
| 9.9. - AS       | 7:32 Krásná – lesní správa, Lysá hora, Zlatník           |

#### Vlastní:

- |       |   |
|-------|---|
| 19.5. | MHD č.5 11:49hod. od polikliniky - Hukvaldy – obora, p.Nytra              |
| 16.6. | Politických obětí – pěšky Staré Město –Na Fojtství ve 13:00 hod. p. Nytra |

- 28.5.** MHD č. 8 10:28 hod. od polikliniky – Skalice, pěšky do Bašky přeprada p. Obr
- 11.6.** **Bílá**, lanovka, ZOO Park, opékání buřtů . Autobus odj. 8:00 hod. od OVS  
Cena 150,- Kč. Ved. p.Obr, přihlášky p.Silvestrová

### **Kondiční a zdravotní cvičení**

Kurzy, které probíhají v KLÍČI a cvičení na Olešné, končí v posledním květnovém týdnu. Začátek nových kurzů bude v týdnu od 7.9.2015, kromě cvičení na Olešné, které začíná 7.10.2015. Pernamentky se budou prodávat v září přímo v kurzech nebo na poliklinice každé úterý.

**Bowling:** Herna „Sport Bar Riviéra“ vždy od 13 do 15 hod. - 21.5., 4.6. a 18.6.

**Bazén** – učiliště –pondělí vždy od 15 do 16 hod. 11.5., 25.5., 8.6.,22.6.

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 do 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:**

**16.5.** MěO SD ve spolupráci s Policií ČR pořádá zábavně soutěžní den od 9:30 hod., v tělocvičně policie ČR na Beskydské ulici. Přijďte podpořit naše soutěžící.

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

**Vernisáž** výstavy bude **v neděli 24.5. ve 13.00 hod. Zakočení výstavy bude 31.5.**

**v 15.00 hod.,** dražbou darovaných předmětů. Ve čtvrtek 28.5. od 14 do 16 hod. se můžete seznámit s historií perníku, včetně ukázky zdobení .

Výstava je otevřená denně od 10 do 17 hod. Informace u p. Sumcové, 721174646.

**Zápis do kurzů** - angličtiny, němčiny a PC, se bude konat na Setkání v ND dne 2.6.

**5.6. Pochod pro seniory**– trasa kolem Olešné.

### **Služby pro seniory.**

#### **Právní poradna:**

**2.6.-** 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 klubovně č.5.

### **Jednodenní zájezdy:**

**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.

Vedoucí p. Škarabelová, mob. 723 749 216. Obsazeno.

**18.6.** - **Dlouhé Stráně - elektrárna** - Velké Losiny - prohlídka zámku nebo papíren.

Odjezd v 6:00 hod. od OVS a návrat do 21:00 hod. Cena za jízdné a elektrárnu je 400,- Kč.

Vedoucí p. Diamantová, mob. 739076150 . Obsazeno.

**2.7.** - **Milotice u Kyjova** - zámek a park – **Rajec n. Svitavou** -zámek - zámecké interiéry

doplní výstava svatojánské bylinky a květiny. Odjezd v 7:00 hod. od OVS návrat do

21:00 hod. Cena za jízdné a vstupy 450,- Kč. Vedoucí p.Škarabelová, prodej od května.

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

**6.8.** – **Chlebová chata v Gorkách Malých /Polsko/** - Galeria pod maskou. Odjezd

v 8:00 hod. od OVS, návrat do 20:00 hod. Cena za jízdné pro dospělé 200,- Kč, za děti do

15 let 100,-. Cena za program je 20,- zlotých. Vedoucí p. Škarabelová, prodej od května.

**14.8.** – **Ostrava** - Dolní oblast Vítkovic a Muzeum Landek. Odjezd od OVS v 8:00 hod., návrat do 17:00 hod. Cena 80,- Kč dospělí, děti do 15 let 20,-Kč. Vstupné do jednotlivých expozic si účastníci zájezdu hradí individuálně podle zájmu.

Org. p. Pavelčík mob. 721292102

**19.9.** - **Kunštát** - zámek – Hrnčířský jarmark . Odjezd v 7:00 hod. od OVS návrat do 20:00

hod. Cena za jízdné a vstupné 400,- Kč. Vedoucí p. Škarabelová. Prodej od června.

### **Připravujeme:**

**Říjen** - Třídenní poznávací zájezd do Vídně za předběžnou cenu 3 500,- Procházka Vídní je cesta časem do císařské minulosti, historické centrum patří ke světovému kulturnímu dědictví UNESCO. Hofburg a Muzeum císařovny Sisi, Uměleckohistorické muzeum představuje významná díla ze všech důležitých období, mj. největší sbírku Bruegelových děl na světě, Klimtův "Polibek" je vystaven na zámku Belveder, umělci 20.stol. jsou vystavováni v Muzejní čtvrti. Vojenské historické muzeum, Židovské muzeum, Technické muzeum, Hundertwasser čtvrť, Přírodovědné muzeum, Mořské muzeum. Bližší informace a přihlášky do konce června se zálohou 1000,- Kč u p.Škarabelové. Zájezd připravujeme společně s CA PALMA Frýdlant n.O. Cena zahrnuje : dopravu, 2x ubytování na jižní Moravě, průvodce a 2x polopenze.

**8.10. Zlaté hory**, Rejvíz, Jeseník. Zájezd připravuje p.Slánská

**Listopad** - Aquapark Wisla a také Ostrava – výstava Patwork

**Prosinec** - Vánoce na zámku Bruntál, Hradec n. Moravicí, Raduň a Planetárium v Porubě.

**7.12.** -Vánoční zvyky ve skanzenu v Rožnově p.R, Hodslavice - památník Palackého.

### **Vícedenní zájezdy:**

**17. - 23.5.** - **Západní Čechy** - Pokyny k odjezdu a program zájezdu obdržíte týden před zájezdem od CK poštou. Informace p. Šinclová, mob. 732 526 149. Prodáno.

**11. – 13.6.** – **Královská sídla** a Praha, Český Šternberk, Sázavský klášter, Konopiště, Karlštejn, Křivoklát, Koněpruské jeskyně, Praha – vyprodáno. Doplatek se vybírá 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 20.6., 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** – 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 , 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 p. Slánská. Ještě máme několik volných míst. Doplatit plnou částku co nejdříve.

**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 celou částku do konce května. Jsou ještě volná místa.

**13. – 19.9. – Český Ráj.** závazné přihlášky se zálohou 2.500,- Kč v cukrárně naproti Poliklinice vždy v pondělí od 9:00 do 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. Celou částku 3750,- Kč zaplatit do konce června.

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

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

