



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 každé pondělí 9 – 11 hodin.

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

-----  
D U B E N 2016  
-----

Příští přátelské setkání se koná v úterý **10. května 2016** ve 14 hodin v Národním domě.

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

2. Slavnostní program ke dni matek

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

Následující setkání se koná v úterý **14. června 2016** od 14 hodin v ND.

**Upozorňujeme všechny, kdo si přijdou zakoupit divadlo, zájezd, pobyt a veškeré akce, že se musí prokázat platnou průkazkou Svazu důchodců.**

**Prosíme, noste přesnou finanční částku.**

### **Divadlo Ostrava**

**26.4. – derniéra** opery " NABUCCO " od Verdiho. Odjezd od OVS v Místku v **17:30** hod. do divadla Ant. Dvořáka v Ostravě. Org. p. Poláková tel. 732969627

**V září 2016 je objednan muzikál v divadle J. Myrona.**

### **Upozornění:**

**Kdo pojedje do divadla vlastní dopravou, nutno hlásit předem organizátorovi !!**

## Vycházky za zdravím

### S OBZ VP

**13.4.** ČD 8:30 hod. **Bocanovice**, chata Skalka, Mosty u Jablunkova

**27.4.** ČD BUS 8:34 hod. **Rychaltice – most**, Hájov, Hukvaldy

### Vlastní

**19.4.** MHD č. 2 - Frýdlantská 12:35 hod. Restaurace **U Mamy** -org. p. Nytra tel:737049499

**28.4.** MHD č. 8 - Poliklinika 10:28 hod. **Skalice, Baška**,Bašťanka – org. p Obr 721089457

**17.5.** MHD č. 5 - Poliklinika 11:49 hod. **Hukvaldy**

**19.5. Bílá – Bumbálka**, prales Salajka, hotel Sůkenická, rozhledna Čerták- opékání buřtů

Cena 100,- Kč. Org. p. Obr tel : 721089457 a p. Silvestrová tel : 604600501

## Kondiční a zdravotní cvičení

**Cvičení** začalo ve 2. lednovém týdnu.Cena za 21 lekcí je 420,- Kč.

Prodáváme v jednotlivých kurzech. Jednotlivé dny zůstávají zachovány. Potvrzení pro pojišťovnu se budou vydávat až v dubnu 2016. Bližší informace u p. Slánské tel : 776420384

**Cvičení v bazénu** v pondělí 14:45 hod.11. ZŠ -p.Kubalová

**Cvičení s míči** v úterý v 9:00hod. Klíč -p. Kubalová

**Cvičení v bazénu** ve středu v 9:00 hod.- Olešná-p. Ryšavá

**Cvičení s míči** ve čtvrtek v 9:00hod. -Klíč- p. Kubalová

**Cvičení zdravotní** v pátek v 9:00 hod. - Klíč- p. Řehová

**Bowling:** 21.4., 5.5 herna „Sport Bar Riviéra“ - vždy od 13 do 15 hod. Informace p. Nytra tel:737049499.

**Bazén:** učiliště –pondělí vždy od 15 do 16 hod. 18.4. ,2.5., 16.5.

Informace p. Dosoudilová, tel:775072998

**Bridge club:** vždy ve středu v 9:30 - 12 hod. v KD Místek 17. listopadu 147.

Informace u p. Pekařové, tel: 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.

Cena 300,- Kč. Přihlášky u p. Nytrové, tel: 737049499

**Kulečnick :** Každé úterý v 16 hod. probíhá kroužek kulečnicku pro naše členy v kulečnickové herně HD Koloredo . Další zájemce vítáme . Přihlášky a informace M. Kubala tel : 724780351

## Služby pro seniory.

### Právní poradna:

Příští právní poradny budou jenom v Senior Pointu v Křížovém podchodu v Místku.

Objednávky na tel. č. 595 170 999 každé pondělí, středu a pátek od 9 do 15 hodin.

**10.4. – 17.4.** Výstava **HOBBY**. Vernisáž výstavy ve 13 hod. Otevřeno denně 10 – 17 hod.

Ve čtvrtek 14.4. od 15 – 17 hod. zveme na doprovodný program – malování kraslic a výrobu jarních dekorací. Výstava bude ukončena v neděli 17.4. v 15 hod. dražbou darovaných výtvarných prací. Informace p. Sumcová tel : 721174646

**14.4. Knihovna FM** – Modrý salonek v 18 hod. film Na stupních vítězů . O pěťici atletů

**15.4. Čaj o páté** v 17:00 hodin v Lidovém domu. Hraje Duo Gurecký. Cena 50,-Kč.

**Kurzy angličtiny** - v úterý v DPS 17. listopadu

**PC kurzy** - zpracování fotografií na PC (5 lekcí) – kurz byl zahájen 23.3.

Informace p. Kaplanová tel: 608114241

**4.5.** – Vzpomínková akce - 71. výročí osvobození města Frýdku-Místku se bude konat na Městském hřbitově v **16:00 hodin**.

**14.5. Zábavně soutěžní den seniorů** – v tělocvičně policie na Beskydské ul. F- M. Zábavně soutěžní program, pohoštění. Začátek v 9:00 hod.

#### **Jednodenní zájezdy:**

**14.4. - Teplice n. Bečvou** - lázně, Zbrašovské aragonitové jeskyně, hrad Helfštýn - Odjezd v 8:00 od OVS a návrat do 20:00 hod. Cena za jízdné a vstupné 200,- Kč.

Org. p. Škarabelová tel : 723749216. a p. Zelenková.

**5.5. - Goczalkovice**- zahrady a **Szczyrk**, cena 200,-Kč. Odjezd v 7:00 hod. od OVS.

Informace p. Diamantová tel : 739076150

**9.6. - Úsov**, zámek, Uničov, odjezd v 7:00 hodin od starého AS, cena 280 korun obsahuje dopravu a vstupné. Vedoucí p. Jana Diamantová

#### **Vícedenní zájezdy:**

##### **Připravujeme:**

**6.5. - 13.5. POZOR!!! Změna termínu - Lázně Piešťany v hotelu Harmonie** . V ceně 4800,- Kč je zahrnuto: doprava, polopenze se svačinou, ubytování (7dní a 6nocí) a také 4 lázeňské procedury. Cestou bude komentovaná prohlídka Trenčína, dále bude prohlídka Piešťan a Trnavy s průvodcem. Je možné si objednat procedury, které jsou prováděny přímo v hotelu. Záloha 1000,- Kč při podání přihlášky, doplatek do 20.4.

**Odjezd do Piešťan je v 6.5. v 8:30 ze starého AS. Návrat 13.5 kolem 18 hodiny.**

Nezapomeňte si vzít nějaké eura a léky. Org. p. Slánská tel : 776420384.

**12.-18.6. a 19. - 25.6. Šumava hotel Orea Špičák.** Oba zájezdy jsou vyprodány.

Cena 5950,- Kč. Doplatek ve výši 2 950,- Kč uhradit měsíc před odjezdem. Podrobné informace podá p. Michnová každé pondělí v cukrárně naproti polikliniky tel: 605372375.

**10.7. - 19. 7. a 17. – 26.7.** Biograd na Moru - pořádáme 10 denní ozdravné pobyty pro alergické děti v doprovodu prarodičů i rodičů. Děti do 6 let 6 950,- Kč , děti do 12 let 7 450,- Kč, děti od 12 let a dospělí 7 750,- Kč.

Inf. p. Michnová tel: 605372375 a p. Havláková tel : 739769771.

**31.7.- 6.8. Slovinsko, Julské Alpy**, turistika. (7 dní , 5 nocí) Ubytování na jednom místě a denně výlety . Cena 8 450,- Kč včetně komplexního pojištění. Závazné přihlášky se zálohou 4 450,- Kč do konce března 2016. Inf. p. Michnová tel: 605372375 v cukrárně naproti polikliniky. Včetně programu.

**1.8. – 7.8. a 7.8. – 13.8. 2016 Wellnesspobyť v hotelu MAS Sezimovo Ústí.**

Přihlášky spolu se zálohou 1000,-Kč do konce května a zbytek částky do 15. června 2016 platíte v Senior Pointu v provozní době. Org. p. Pavelčíková tel: 724094175.

**26.8. – 6.9. Pakoštane** 12 denní pobyt ve vile Viki. Cena 8 500,- Kč zahrnuje ubytování , dopravu autobusem, 9x polopenze – česká kuchyně, služby delegáta. Záloha 4500,- Kč do konce dubna. Inf. p. Michnová tel: 605372375 a p. Havláková tel : 739769771.

**2.9 – 11.9 . Promajna**– Chorvatsko, pavilon Dukič A. Cena 7690,- Kč. Závazné přihlášky se zálohou 3500,- do 15.4. a doplatek do 15 .6. 2016 . Možno uhradit v Senior Pointu ( Po,St, Pá ), nebo v kanceláři MěO ( Po, St 8.30 – 10 hod.)  
Bližší informace p. Paršová tel : 603534689

**2.9 – 11.9. Umag** – Chorvatsko Istrie, hotel Adriatic. Cena 6220,- Kč. Závazné přihlášky se zálohou 3000,- do 15.4. a doplatek do 15 .6. 2016. Možno uhradit v Senior Pointu ( Po,St, Pá ), nebo v kanceláři MěO ( Po, St 8.30 – 10 hod.) Bližší informace p. Paršová  
tel : 603534689

**8. – 11.9. Hotel DUO Horní Bečva** – rekondiční pobyt s možností cykloturistiky s použitím vlastních kol. Cena 2.000,- Kč. Zálohu 1.000,-Kč vybírá do konce dubna p.Hrbáčová, doplatek v červnu. Přihlášky se zálohou se přijímají v Senior Pointu (po, stř, pá). Vedoucí p.Kubalová 737584140

**23.9 -25.9 .- Maďarská jízda**- Budapešť, Eger - barokní perla Maďarska, Gelert,Citadela, večerní plavba po Dunaji, historické centrum, parlament, Rybářská bašta, Matyášův chrám,Náměstí hrdinů, basilika sv. Štěpána, tržnice, Margar. ostrov a další. Cena 3250,- Kč , 2 x ubytování,doprava ,snídaně, 1x večeře a vinný sklípek. Záloha 1000,-Kč. Doplatek do 14.6. Letáčky s podrobnými informacemi jsou u p. Slánské – tel: 776420384

**2.10 -8.10.2016 - Východní Čechy**-Opočno, Kuks, ZOO Dvůr Králové, Adršbašské a Teplické skály, Trutnov, Sněžka, Ratibořice a Babiččino údolí, Náchod, Hrádek u Nechanic, Hradec Králové - největší akvárium v ČR. Cena 5350,-Kč obsahuje dopravu, ubytování v Trutnově a polopenzi. Záloha 1000,-Kč, doplatek do 14.6. Zájezd se uskuteční v období babího léta, kdy je krajina krásně zbarvená. Jsou ještě volná místa. Bližší v letáčku u p. Slánské.

**30.10 – 6.11.Luhačovice** hotel Vltava. Cena 3850,-. Plná penze, doprava vlastní. Závazné přihlášky se zálohou 1500,- Kč do 15.6. a doplatek do 30.9.2016 platte v Senior Pointu v provozní době. Org. p.Pavelčíková tel: 724094175.

Anketu **Senioři svému městu** pořádá dlouhodobě Městská organizace Svazu důchodců spolu s vedením statutárního města Frýdek – Místek. Anketní lístky vyzvedávejte na všech kontaktních místech MěOSD, Senior Pointu v Křížovém podchodu v Místku, v informačním středisku na poliklinice a v cukrárně. Vyplněné lístky odevzdávejte na všech uvedených informačních místech. Každé pololetí budou vyplněné anketní lístky slosovány a vylosovaný obdrží hodnotný věcný dárek.

**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!*