



Svaz důchodců  
České republiky  
Frýdek-Místek

*"Aby člověk nebyl nikdy sám"*

## Frýdecko-Místecký informátor



Kancelář MěO SD na ul. 17. listopadu 147, telefon 558 647846, 721 061 601,  
736 620 467 (zájezdy)

e-mail: [seniori.fm@seznam.cz](mailto:seniori.fm@seznam.cz). Úřední hodiny pondělí, středa 8 -12 hod.

Informační středisko na poliklinice v 1.poschodí vždy v úterý 9 - 11 hod.

Informační centrum v cukrárně naproti poliklinice vždy v pondělí 9 – 11 hod.

Senior Point v Křížovém podchodu pondělí, středa, pátek 9-15 hod., tel.595170999.

---

K V Ě T E N 2017

---

Příští přátelské setkání se koná v **úterý 13. června** ve 14 hodin v Národním domě.

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

2. Hudební skupina „Ženáci“

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

### **Divadlo Ostrava:**

Další divadelní představení budeme organizovat až v říjnu 2017. Zopakujeme pro velký zájem muzikál Rebecca.

### **Vycházky za zdravím:**

**25.5. MHD** č.4 13:08 hod. –Poliklinika, Palkovice –Tomis, myslivecká chata (vlastní buřty), F-M. Org. p. Obr, tel.721089457.

**14.6. MHD** č.5 11:49hod. –Poliklinika, Hukvaldy, FM. Org. p. Davidová, tel.602857730.

### **Cvičení po letních prázdninách:**

**Plavání na 11.ZŠ** org. p. Kubalová od 14:30 do 15:30 hod., od 18.9. do 18.12.

**Kondiční cvičení** org. p. Kubalová od 9:00 do 10:00 hod., od 19.9. do 19.12. –Klíč

**Cvičení na míčích** org. p. Kubalová od 9:00 do 10:00 hod., od 21.9. do 21.12. –Klíč

**Zdravotní cvičení** org. p. Řehová od 8:00 do 9:00 hod. a od 9:00 do 10:00 hod., od 22.9. do 22.12. Klíč. Jednotná cena za kurz je 350,-Kč. Prodej na schůzi v květnu a v kurzech.

**Cvičení na Olešné** od 4.10.do 20.12. - od 9:00 do 10:00 hod. Cena 300,-Kč.  
Permanentky se budou prodávat na schůzi 13.6. Prosím, noste přesné částky.

### **Bowling:**

**18.5., 1. a 15.6.** „Sport Bar Riviéra“ - vždy od 13 do 15 hod.

Org. p. Nytra, tel. 737049499

**Bazén:** učiliště – 15.5., 29.5., 5.6., 19.6., vždy v pondělí od 15 do 16 hod.

Org. p. Dosoudilová, tel. 775072998

**Bridge club:** vždy ve středu od 9:30 do 11:30 hod. v KD Místek 17. listopadu 147.

Org. p. Pekařová, tel. 723923756.

**Ping-pong:** V herně Slezanu na Riviére ul. Beethovenova každé pondělí od 9 do 11 hod.

**Jóga:** V pondělí od 14 hod. a v úterý od 10 a 14 hod. v sále školy jógy KARAKAL

na 5. ZŠ. Org. p. Nytrová, tel.737049499

**Kulečnick :** Každé úterý v 17 hod. probíhá kroužek kulečnicku pro naše členy v kulečnickové herně HD Koloredo. ul. Malý Koloredov, přízemí - vlevo. Další zájemce vítáme. Přihlášky a informace p. Kubala, tel. 724780351.

### **Služby pro seniory:**

**Právní poradna** v Senior Pointu na základě přihlášení na tel. 595170999.

### **Setkání s primátorem Mgr. Michalem Pobuckým v Senior Pointu**

**17.5. a 14.6. 9-10 hodin**

**28.6. 14-15 hodin**

### **Kurzy:**

Zápis do kurzu angličtiny a počítačových kurzů se bude konat na schůzi v květnu.

Org. p. Kaplanová, tel. 608114241.

**12.5. „Čaj o páté“** v Lidovém domě v Místku od 17 hod. K tanci a poslechu hraje

Ondráček-Obračaj, - program, bleší trh, vstupné **50,-Kč** na místě. Téma „červená barva“.

**2.6.** od 10 hod. „**Zábavně soutěžní den seniorů**“ u Policie ČR na Beskydské ul.

**15.6. Městské hry seniorů** v Hospici ve Frýdku.

### **Další nabídka informací**

VZP umožňuje příspěvky na:

- Pilates - půlroční permanentka.
- Cvičení na míčích - půlroční permanentka.
- Plavání – půlroční permanentka.
- Jóga - půlroční permanentka.

Úhrada 500.- Kč bude poskytnuta žadatelům nad 65 roků. Žadatelé do 65 let musí mít k získání příspěvku 500.- Kč doklad na 1.500.- Kč.

### **Jednodenní zájezdy:**

**17.5. - Šumperk** s průvodcem. Po stopách Malé Vídne. Litovel - exkurze s ochutnávkou v pivovaru. Odjezd od OVS v 7:30 a návrat do 20:00hod. Cena 300,- Kč a zvlášť si doplatíte za občerstvení - chleba s máslem a tvarůžkem za 15,- Kč.

Org. p. Škarabelová, tel. 723749216. Vyprodáno.

**8.6. - Sovinec, Jiříkov** - prohlídka hradu, - řezbářská galerie, Paseky-arboretum Makču-Pikču. Odjezd od OVS v 7:00 hod., návrat asi v 19:00 hod. Cena včetně vstupu 350,-Kč. Prodej zájezdu na květnovém setkání. Org. p. Zelenková, tel.608781340.

#### **Připravujeme:**

**13.07. - Kunín-** zámek, Odry -prohlídka města s průvodcem, Bílovec -zámek. Odjezd od OVS v 8:00 hod. a návrat do 20:00 hod. Cena 200,- Kč. Prodej zájezdu na červnové schůzi. Org. p.Škarabelová tel. 723749216

**25.7.- ZOO Ostrava** - s vnučaty - autobus 50,- Kč. Prodej v květnu.

Org. p. Poláková, tel.732969627.

**9.8. – Bruntál** zámek, Uhlířský vrch a Slezská Harta - projížďka po přehradním jezeře. Odjezd od OVS v 8:00 hod. a návrat do 20:00 hod. Cena zájezdu 300,-Kč. Prodej zájezdu na červnové schůzi. Org. p. Škarabelová, tel.723749216.

**22.8. - Lysá hora + Visalaje** - jízdenka 200,- Kč, prodej v květnu.

Org. p. Poláková, tel.732969627.

**29.8. -** exkurze **Hyundai**, odjezd v 12:15 hod od OVS. Cena je 60 korun.

Org. p. Zelenková, tel.608781340

**Vila Tugendhat.** První zájezd se uskuteční 20.10., a druhý 16.11. Cena za zájezd bude 500,- Kč. Prodej na schůzi v září. Org. p.Škarabelová tel. 723749216.

#### **Vícedenní zájezdy:**

**Prodáváme na poliklinice zájezdy MLK na rok 2017.** Jelikož máme jen omezený počet míst, přijďte si je zarezervovat. Záloha 1000,- Kč se platí při podání přihlášky, kde budou poskytnuty podrobné informace včetně ceny pobytu a katalog.

Org. p.Slánská, tel. 776420384

#### **Luhačovice**

**24.– 30.6.** – Harmonie

**2. – 8.9.** – Bystrica, Harmonie

Cena: Bystrica - 4.000,- Kč, Harmonie - 4.200,- Kč. Org. p. Silvestrová, tel.604600501.

#### **Připravujeme:**

**18. - 24.6. – Krkonoše** - Benecko, hotel Diana. 7 dní (6 nocí) turistika, ubytování na jednom místě, denně výlety. Cena 5.950,-Kč. Polopenze - snídaně - švédské stoly, tříchodová večeře - výběr ze tří menu. Doplatek 2.950,-Kč se bude vybírat dne 15.5. a 22.5. v cukrárně naproti polikliniky. Zájezd je vyprodán, ale je možné se přihlásit jako náhradník.

Org. p.Michnová, tel.605372375.

**22. - 28.6. – MAS Sezimovo Ústí** - Rekondiční pobyt (6 nocí) 5.499,-Kč.

Doplatek 2.500,- Kč uhradit na schůzi v květnu. Org. p.Silvestrová, tel. 604600501.

**30.7. - 5.8. - Švýcarsko, Bodamské jezero**, hotel Hirsch, 7 dní (5 nocí), turistika, ubytování na jednom místě, denně výlety. Cena 8.850,-Kč, snídaně formou bufetu, komplexní cestovní pojištění. Záloha 3.000,-Kč. Doplatek 5.850,- Kč do konce června – kromě 19.6., kdy bude info centrum v cukrárně mimo provoz. Org. p.Michnová, tel.605372375.

**9. - 18.7. a 16. - 25.7. - Biograd na Moru** - pořadáme 10denní ozdravné pobyty pro alergické děti v doprovodu (rodičů) prarodičů. Děti do 6 let 6.950,-Kč , od 6 - 12 let 7.550,-Kč, od 12 let a dospělí 7.850,-Kč.

Org. p.Michnová, tel.605372375 a p.Havláková, tel.739769771.

**19.8. „Setkání na hranici“** ve Východné, Slovensko. Prodej na schůzi v červnu.

**20. - 26.8. - Polsko, Mazurská jezera**, hotel Helena u jezera Kisajna, 7 dní (6 nocí), turistika, ubytování na jednom místě, denně výlety. Cena 7.550,-Kč - polopenze, snídaně - švédské stoly, večere servírovaná tříchodová. Komplexní cestovní pojištění.

Záloha 3.000,-Kč a doplatek 4.550,- Kč do konce června – mimo 19.6., kdy bude info. centrum v cukrárně mimo provoz. Org. p. Michnová, tel. 605372375.

**29.8. – Hyundai**, cena 60,- Kč, odjezd v 12:15 hod. od OVS. Prodej v červnu.

Org. p. Zelenková, tel.608781340.

**25.8. - 5.9. - Pakoštane** – 12denní pobyt ve vile VIKI. Cena 8.650,- Kč - polopenze, česká kuchyně. Org. p. Michnová, tel.605372375 a p. Havláková, tel.739769771.

**11. - 14.9. - Rýmařov** - Hotel Slunce, hotel Praděd - Rekondiční pobyt - cena 1.700,- Kč. Doplatek do 15.6. přijímá v Senior Pointu p. Hrbáčová, tel.736473395.

Org.p. Havláková, tel.739769771

**21. - 24.9. - Varšava a okolí .Vyprodáno.** Program: městečko Lowicz, Zelezowa Wola - Chopin. Varšava-Staré město (Unesco), Barbakan , Staroměstské náměstí se sochou Sirény, novogotická katedrála, Královský palác (Unesco), Zámecké náměstí, Královský park, Královská cesta, Palác vědy a kultury, Večerní Varšava s fontánou, Wilanow - druhý domov polských králů. Cena 4.250,- Kč je za polopenzi, 3 noclehy ve Varšavě a doprava lux. autobusem. Doplatek 3250,-Kč vybírám na poliklinice 16.5 a 23.5. a na schůzi 13.6.

Org. p. Slánská, tel. 776 420 384.

**9. - 16.9. - Chorvatsko, Umag. Vyprodáno.** Org. p. Paršová, tel. 603534689.

**4. - 6. října - Podzimní Vídeň**, město hodnocené jako nejkrásnější k životu. Procházka Vídní je cesta časem do císařské historie, historické centrum patří ke světovému kulturnímu dědictví UNESCO. Umělecko-historické muzeum, Albertinum, Belveder, Vojenské historické muzeum, Přírodovědné muzeum , Hofburg a není možné vypsát všechno, co budete mít možnost vidět. Cena 4000,- Kč, záloha 1000,-Kč.

Možnost přihlásit se končí 31.5. Org. p. Škarabelová, tel. 723749216.

**6.12. - Vánoční skanzen v Rožnově p.R.** Org. p. Škarabelová tel. 723749216

**29.12.2017 - 2.1.2018 - Silvestr v Hevízu** s CK MLK.V ceně 6.800,-Kč je doprava, plná penze se silvestrovským menu, 4 krát ubytování, termální bazén, welnes. Přihlášky se zálohou 1000,-Kč přijímá a org. p. Slánská tel.776420384

Anketu **Senioři svému městu** - pořádá dlouhodobě Městská organizace Svazu důchodců spolu s vedením statutárního města Frýdek – Místek. Anketní lístky vyzvedávejte na všech kontaktních místech MěO SD, 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 květnu slaví své narozeniny,  
přejeme pevné zdraví a veselou mysl!*