



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 9-12, 13-15 h., tel. 595 170 999

Ř Í J E N 2014

Příští přátelské setkání se koná v úterý **14. října 2014** ve 14 hodin v Národním domě.

Program: 1. Zpráva o činnosti

2. Vystoupení dětského pěveckého souboru Ondrášek z Nového Jičína

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

Následující setkání se koná v úterý **11. listopadu 2014** od 14 hodin v ND

Vážení a milí přátelé !

Prázdniny utekly jako voda a my se znovu scházíme, abychom se kolektivně bavili, vzdělávali se, poznávali nová místa i přátele, abychom pracovali na svém zdraví a kondici...no zkrátka abychom svůj život příjemně naplňovali a byli užiteční. S novým školním rokem i pro naši organizaci Svazu důchodců nastává perioda zvýšené aktivity, i když ani v letním období jsme neodpočívali. K našim akcím byla přizvána vnoučata a věřím, že jsme jim připravili trvalé zážitky. Do konce roku se budeme scházet na mnoha tradičních oblíbených akcích. Připravujeme také některé nové, na kterých rádi přivítáme co nejvíce z Vás. Bez toho by dobrovolná a obětavá práce celého kolektivu našich aktivistů neměla smysl.

Jména některých z nás se objeví na kandidátkách do říjnových komunálních voleb. Budeme ze všech sil hájit zájmy seniorů, aby naše město bylo příjemným a bezpečným místem k životu.

Přeji všem pevné zdraví, hodně elánu a radosti ze života. Dalibor Kališ, předseda.

Divadlo Ostrava

24.10 - Čertova stěna – opera v divadla A. Dvořáka. Odjezd od OVS v 17:30 hod.

Vycházky za zdravím

S OBZ VP:

10.9. - ČD 7:29 hod. Ostravice, L.hora, Ostravice.

24.9. – ČD 7:29 hod. Kunčice p.O., Pustevny, Ráztoka

8.10. – ČD 7:29 hod. Mořkov, Libotín, Štramberk, Kopřivnice

Vlastní:

16.9. – 13 hod. Politických obětí pěšky restaurace Stará Riviéra ved.p. Nytra

25.9. – MHD č. 5 Anenská 12:51 hod. čtvrtek – přehrada Olešná – nový areál ved. p. Obr

21.10 - MHD č. 5 Poliklinika 12:49 hod. – Olešná, pěšky Muroňka ved. p. Nytra

Kondiční a zdravotní cvičení

Kondiční cvičení s p.Kubalovou na 6.ZŠ 8.9.-15.12., od 8 hod. cena 300,-Kč, - jsou ještě volná místa.

Míče s p. Kubalovou – Klíč – 11.9. – 18.12., od 9 hodin.

Cvičení ve vodě na Olešné – s p. Ryšavou -1.10. – 10.12., od 9 hod.

Zdravotní cvičení – p. Řehová, Klíč, 12.9. – 19.12. od 9 hod.

Cvičení ve vodě s p. Kubalovou na 11. ZŠ – 8.9. – 18.12. od 14:45hod

jsou ještě volná místa.

Břišní tance s p. Valentovou – zrcadlový sál na 6. ZŠ - 12.9. od 16 -17. hod - cena za 10 lekcí je 350,- korun.

Bowling: Herna „Sport Bar Riviéra“ vždy od 13 do 15 hod. 18.9., 2.10. a 16.10.

Bazén: 17.9., 6.10., 15.10., učiliště - pondělí 15 – 16 hod., středa 16 – 17 hod.

Bridge club: Pokračuje od středy 10. 9. Vždy ve středu - od 9:30 do 12 hod.

v KD Místek 17. listopadu 147.

Ping-pong: Seniorský oddíl se schází v herně Slezanu na Riviéře, každé pondělí od 9-11 h.

Jóga: Začíná 15.9. v pondělí od 14 hodin v sále školy jógy KARAKAL na 5. ZŠ.

Cykloturistika: Vyjížděky budou pokračovat pravidelně v úterky v 10 hod. od altánu v sadech B. Smetany. Informace u p. Cidlíkové mob. 731443032

Další akce pro seniory:

12.9. – Pochod pro seniory – sraz v 9:15 hod. Lískovec Hájek – cíl Sedliště

Trasy a časy odjezdů svozových autobusů:

Z Frýdku – U Gustlíčka 8:17, Na Veselé 8:20, Nový Byt 8:23, Magistrát 8:26, U nemocnice 8:29, Lékárna 8:30, Rozcestí u školy 8:32, Sídliště 8:35, Nová Osada 8:39, Hájek 8:43

Z Místku – Anenská 8:15, Ostravská 8:18, Frýdlantská 8:21, Politických obětí 8:24,

Magistrát 8:30, Revoluční 8:33, Lískovecká 8:36, Sídliště 8:39, Nová Osada 8:43, Hájek

8:47

16.9. – od 9 -12 hod pokračuje v Národním domě **Seniorská akademie**. Pořádá ji Městská policie a magistrát F – M ve spolupráci s námi a se složkami bezpečnosti, sociální péče, údržby města apod. Témata, která se nás velmi blíže dotýkají, jsou rozložena do 30 lekcí a 20 aktivačních cvičení. Účast je bezplatná a dobrovolná.

18.9 - Den pro seniory - pořádá Magistrát města Frýdku – Místku od 10 hod. do 16 hod. v areálu Sokolík ve Frýdku – Místku. S bohatým kulturním programem a občerstvením.

25.9.- od 9:00 do 16:30 hod. proběhne **Den zdraví a sociálních služeb** v Národním domě. Navštivte mezi mnoha dalšími expozicemi také expozici naší městské organizace.

26.9. – Peskiáda 2014 od 14 hod. Soutěžní přehlídka psů – kříženců v kategoriích „A“ do 8 kg, „B“ 8 až 15 kg. Místo konání – kynologický areál SK PČR u pracovního úřadu.

4.10 . – Krajský den seniorů v KD Petřkovice od 14 hod. Cena 60,-Kč. Odjezd autobusu ve 13 hod. od OVS. Je připraven kulturní program a občerstvení.

24.10. Vinobraní, které se koná na Fojtství - dům včelařů v Chlebovicích od 14:00 hod. Hraje hudba p. Vlčka. Připraveno pohoštění a tombola. Srdečně vás zvou pořadatelé.

Jazykové kurzy v KD ul.17.listopadu 147

Angličtina – zahájení **30.9.** , mírně pokročilí v 9:00 hod., pokročilí v 10:45 hod., začátečníci – čas kurzu bude upřesněn.

Počítačové kurzy – zahájení **24.9.** , bude upřesňováno podle počtu zájemců v jednotlivých kurzech (začátečníci, mírně pokročilí a pokročilí).

Přihlášky do kurzů a informace u p. Kaplanové - mob. 608114241

Služby pro seniory :

Právní poradna:

7.10. ve 14:30 hod.- jen na telefonickou objednávku na čísle 558 647 846,vždy v pondělí nebo středu od 8-12 hod.

Jednodenní zájezdy:

9.10. – Staré Hamry, Gruň s vycházkou na Švarnou Hanku. Odjezd od OVS v 8hod. Cena 80,- Kč. Org. p. Silvestrová a p. Obr mob. 721089457

11.10. - Holešov – židovská čtvrť – Šachova synagoga, **Vizovice** – zámek, likérka, čokoládovna. Odjezd od OVS v 7:00 hod. a návrat do 19:00 hod. Cena za jízdné, vstupné do zámku a synagogy 300,- Kč. Vstupné do likérky s ochutnávkou je 100,- Kč a není v ceně zájezdu. Vedoucí p. Škarabelová. Prodej zájezdu v září.

16.10. – Skoczow - Czantoria, odjezd v 8 hod. od OVS návrat do 19 hod.

Cena : Autobus 200,- Kč, lanovka 125,- Kč/16 zlot./ oba směry. Vedoucí p. Diamantová, mob. 739076150, průvodce ing. Gavlas.

23.10. – Vídeň – výstava Velazqueze v Uměleckém muzeu, výstava Alberta Giocomettiho v Leopoldově muzeu, Hundertwasser Haus. Odjezd od OVS v 05:00 a návrat do 21:00 hod. Cena jízdenky 600,-Kč. Vedoucí p. Škarabelová mob. 723749216. Prodej v září.

Připravujeme:

15.11. – Blatnice – vinný sklep.

20.11. - Wieliczka + Kalwaria Zabrzdydovska - Odjezd: 7:00 od OVS. Návrat do 20:00 h. Cena : autobus 400,-Kč , doly ve Wieličce 50 zlot. Vedoucí p. Diamantová , průvodce ing. Gavlas.

27.11. – Opava – Slezské muzeum – prohlídka města s průvodcem – nákup vánočních ozdob v podnikové prodejně Slezské tvorby. Odjezd od OVS v 7:30 hod. a návrat do 19:00 hod. Cena za jízdné je 200.- Kč. Vedoucí p. Škarabelová, prodej v říjnu.

4.12. – Krakow – vánoční přehlídka nejkrásnějších „domovních betlémů“. Cena za jízdné 400,-Kč. Vedoucí p. Škarabelová, prodej v říjnu.

11.12.- pečení zdravého vánočního cukroví s Mudr. Ryšavou. Cena 200 ,- Kč, zajišťuje p. Slánská mob.776420384

Kunín + Štramberk - vánoční jarmarky. Termín bude upřesněn.

Vícedenní zájezdy:

17.9 - Malorka- informace z CK budou zaslány týden před odletem. Další informace na poliklinice.

17. - 20.9. - Jindřichohradecko - odjezd 17.9. v 6:00 hod. od nádraží ČD ve Frýdku. Obsazeno. Org. p. Šinclová, mob.732526149. Sraz účastníků v 5:45 hod.

15. – 21.9. Rimini – Itálie, cena 6590,- Kč. Organizuje p. Michnová mob. 605372375.

1.10 - 6.10.- Karlova Studánka- doprava i program individuální. K dopravě lze využít vlak i autobus. Dotazy k pobytu i dopravě mohou poskytnout na poliklinice každé úterý. Další instrukce máte na poukazu z lázní Karlova Studánka
Organizuje p. Slánská – vyprodáno.

Připravujeme:

16. – 22.11. – Tatranská Lomnice. Informace budou v listopadu u p. Slánské na poliklinice - obsazeno .

17.-25.5.2015 - Západní Čechy - lázně, památky, příroda.-7dní/6 nocí, cena **5550,-Kč.**
Ubytování - hotel Pelikán Mariánské Lázně. Bližší informace - p. Šinclová.

Připravte si laskavě částku potřebnou k platbě vámi požadovaných aktivit – divadlo, zájezdy, Informátor atd. Pomůžete urychlit prodej.

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

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

