



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

---

## L I S T O P A D 2014

---

Příští přátelské setkání se koná v úterý **11.listopadu 2014** ve 14 hodin v Národním domě.

Program: 1. Zpráva o činnosti

2. Vystoupení žáků ZUŠ Frýdek - Místek

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

Následující setkání se koná v úterý **9. prosince 2014** od 14 hodin v ND

### Divadlo Ostrava

**14.10.** – Bratránek z Batávie – Opereta. Odjezd v od OVS **17:30 hod.**

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

**14.11.** - Labutí jezero – Balet. Odjezd od OVS v 17:30 hod

### Vycházky za zdravím

#### S OBZ VP:

**22.10.** – ČD 8:29 hod. – N.Dědina, Kunčice p.O., Kozlovice

**12.11.** – AN 7:32 hod. – Raškovice – Ondráš, Prašivá, K.Lhotka, Hnojník.

**26.11.** – ČD 8:29 hod. – Ostravice, Masarykovo údolí, Jamník.

#### Vlastní:

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

**23.10** - MHD č. 8 Poliklinika 12: 28 hod. – Skalice – pěšky do Bašky ved. p. Obr

**18.11.** – AS Politických obětí č.3 12:35 hod. – Baška OÚ – restaurace Kotva

**16.12.** - ČD 12:29 hod. Frýdlant n.O. - restaurace Harcovna

### **Kondiční a zdravotní cvičení**

Kondiční cvičení s p. Kubalovou v Klíči, každé pondělí 8.9.-15.12., od 9 hod. Vyprodáno.

Míce 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. 16., 23.10. a 6.11.

**Bazén:** 15.10., 3.11., 19.11., 1.12., učiliště - pondělí 15 – 16 hod., středa 16 – 17 hod.

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

**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.

**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:**

**24.10. Přehlídka pěveckých a tanečních seniorských souborů** od 15 hod. v Kulturním domě ve Frýdku . Akce se koná za mezinárodní účasti. Vstup zdarma.

**24.10. Vínobraní,** se koná na Fojtství v Chlebovicích od 14:00 hod. Hraje hudba p. Vlčka. Připraveno pohoštění a tombola. Srdečně vás zvou pořadatelé.

**27.10.** Oslava 96. výročí samostatnosti ČSR na TGM u busty v 10 hod.

**31.10.** Hotel Centrum – **“Čaj o páté”** v 17 hod. Vstupné 40,- Kč

**3.11. Čeladná – 70. výročí vzpomínky na J. Ušiaka,** odjezd od OVS ve 14:00 hod., občerstvení zajištěno, jízdné 40,- Kč.

**11.11.** - v 11 hod. Se koná na městském hřbitově 95. výročí – “Dne veteránů”.

**10.11. Krmašová zábava** se koná v minimotorestu u Fojtíka v Zelinkovicích od 15 hod. Hraje hudba p. Vlčka.

**Jazykové kurzy** v DPS 17. listopadu 147

**Angličtina** – Kurzy byly zahájeny - informace u p. Kaplanové - mob. 608114241

**Počítačové kurzy** – byly zahájeny, další připravujeme v termínu koncem října v ZŠ Lískovec Informace u p. Kaplanové - mob. 608114241

**Služby pro seniory :**

## **Právní poradna:**

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

## **Jednodenní zájezdy:**

**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 Giacomettiho 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.

**14.11. – Blatnice** – vinný sklep, Vsetín – exkurze do závodu na výrobu vánočních ozdob Irisa, odjezd v 7:30 hod. od OVS. Cena 350,- Kč včetně pohoštění ve sklepě, vstupné do Irisy 40,- Kč.

**20.11. - Wieliczka + Kalwaria Zabrzdydovska** - Odjezd: 7:00 od OVS. Návrat do 20:00 hod. 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.

## **Připravujeme:**

**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**

### **Připravujeme:**

**16. – 22.11. – Tatranská Lomnice.** Informace budou předány v říjnu a listopadu u p. Slánské na poliklinice , tel. 776 420 384 .

**17.-25.5.2015 - Západní Čechy** - lázně, památky, příroda.-7dní/6 nocí, cena **5550,-Kč**. Za ubytování, polopenzi a dopravu. Závazné přihlášky se složením zálohy 3000.- Kč přijímá v říjnu a listopadu na setkáních v ND a pak každé pondělí od 9 do 11 hod. v cukrárně naproti poliklinice - org. M.Šinclová tel.732 526 149.

**27.7. – 2.8.2015** - Dolomity – jezero Lago di Garda

**4.10 – 11.10 2015** – Luhačovice – hotel Litovel . Informace p. Pavelčíková tel. 724094175  
**20. – 26.9.2015** – Český Ráj.

Bližší informace k oběma výše uvedeným zájezdům podá org. M.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.**

Báseň – autorem je Olga Tlučková

<p><i>Tu naši národní hymnu každý zpívat umí, o bystřínách, o skalínách, po nichž bory šumí.</i></p> <p><i>Jen ten zemský ráj to na pohled nějak se nám mění, není divu, že se lidé cítí otráveni.</i></p> <p><i>Někteří však spokojený úsměv mají v líci, veksláci a zlodějové, šlapky, násilníci.</i></p> <p><i>Vždyť těm jejich aktivitám čím dál líp se daří, chráněni před nimi nejsou mladí ani staří.</i></p> <p><i>„Peníze anebo život!“ když uslyšíš za zády, braň se pouze přiměřeně, dbej mé dobré rady,</i></p> <p><i>protože i nahodilé malinké škrabance rázem změní vraha v oběť a tebe v trestance!</i></p>	<p><i>A ty s tím nic nenadělaš, lumpi jsou prachatí, opatří si advokáty a soudce podplatí.</i></p> <p><i>Ozývá se už rouhání: „Vše vzhůru nohama, cožpak to vůbec nevidí ten Pánbůh nad náma?“</i></p> <p><i>Ba nevidí, neb lidé mu Průzor zamlžili, když celý svět kvůli zisku smogem obalili.</i></p> <p><i>Drancují se dál pralesy, ropa voďu špiní, modlou jsou všude peníze a idolem skříní!</i></p> <p><i>Dosud je to jen ve hvězdách, jak to vlastně skončí, bohužel však my přes ten smog na ně nevidíme</i></p> <p><i>Nevím jak vy, já si myslím, že až kyslík dojde, lidstvo vprostřed blahobytu, na svou blbost pojde.</i></p>
---	---

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

