



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

PROSINEC 2014

Příští přátelské setkání se koná v úterý **9. prosince 2014** ve 14 hodin v Národním domě.

Program: 1. Zpráva o činnosti

2. Kulturní vystoupení žáků 4. základní školy

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

Následující setkání se koná v úterý **13.ledna 2015** od 14 hodin v ND

Vážení a milí přátelé !

Tento Informátor připravujeme a vydáváme jen několik dní před konáním celostátního sjezdu naší organizace. Delegáti za naši Městskou organizaci se připravují seznámit důchodce z celé republiky s bohatostí našich aktivit, ale především naslouchat a vnímat inspirativní náměty pro další košatění naší práce. Vedle tohoto vydání Informátoru, kterým budeme také naši činnost účastníkům sjezdu dokumentovat, jsme vydali krajský sjezdový Zpravodaj, v němž informujeme o tom nejlepším, co organizace v Moravskoslezském kraji pro své členy dělají.

Bez obětavé práce širokého aktivu organizátorů a aktivní účasti Vás všech by naše výsledky tak dobré nebyly. Těším se, že Vám na příštím našem setkání budu moci sdělit mnoho nových zajímavých poznatků.

Dalibor Kališ, předseda.

Divadlo Ostrava

V prosinci divadlo nebude

Vycházky za zdravím

S OBZ VP:

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

10.12. – ČD 8:36 hod. - Dobrá, Lučina, Vojkovice Koníček (ukončení roku)

Vlastní:

25.11. – AS Politických obětí č. 3 12:35 hod. – Baška OÚ- restaurace Kotva

27.11. - MHD Poliklinika č.4 13:08 hod. Palkovice – restaurace Tomis

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

Kondiční a zdravotní cvičení

Kondiční cvičení s p. Kubalovou v Klíči, každé pondělí 5.1.-25.5. 2015 od 9 hod.

Cena 420,- Kč

Míče s p. Kubalovou – Klíč – 8.1. – 28.5.2015 od 9 hodin. Cena 420,- Kč

Cvičení ve vodě na Olešné – s p. Ryšavou – 7.1. –27.5. 2015 od 9 hod.

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

Cvičení ve vodě s p. Kubalovou na 11. ZŠ – 5.1. – 25.5. 2015 od 14:45hod Cena 420,- Kč,
jsou ještě volná místa.

Bowling: Herna „Sport Bar Riviéra“ vždy od 13 do 15 hod.20.11., 4. a 11.12.

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

Další akce pro seniory:

Jazykové kurzy v DPS 17. listopadu 147

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

Počítačové kurzy – byly zahájeny, další připravujeme v od ledna v knihovně Místek a v ZŠ Lískovec. Informace u p. Kaplanové - mob. 608114241

28. a 29.11. – Pozvání na vánoční výstavu, která se bude konat v pátek 28.11. a v sobotu 29.11. - od 9:00 hod. do 17:00 hod. na Fojtství – dům včelařů v Chlebovicích. Srdečně zvou senioři Chlebovice.

18.11. - v 15 hodin – přednáška - Komunikace lékaře s pacientem - přednáší Mgr. Liberdová, velký sál ND.

28.11. - v 17 hod. „Čaj o páté“ hotel Centrum. Vstupné 40,- Kč.

Služby pro seniory :

Právní poradna:

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

Jednodenní zájezdy:

20.11. - Wieliczka + Kalwaria Zabrzdydovska - Odjezd: 7:00 od OVS. Návrat do 20:00 hod. Cena : autobus 400,-Kč , doly ve Wieliczce 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. Prodáno.

Připravujeme:

4.12. – Krakow – Zájezd se pro malý zájem neuskuteční, zaplacené zálohy si vyzvedněte u p. Škarabelové.

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

13.12. - Karviná - zámek Fryštát - Vánoce v zámku a podzámčí/ukázky vánočních zvyků, ozdob, pokrmů, lidová řemesla/,výstava - kopie největší rukopisné knihy světa Codex gigas = Ďábelská bible, prohlídka šikmého kostela sv. Petra z Alkantry. Odjezd od OVS v 8:30 a návrat do 18:00 hod. Cena za jízdné 200,- Kč. Vedoucí p. Škarabelová, prodej v listopadu.

Kunín + Štramberk – neuskuteční se.

Vícedenní zájezdy

Připravujeme:

2. - 8.3 . 2015 - Karlova Studánka - jarní prázdniny s vnuky. Přihlásit co nejdříve.

Dítě do 10 let	polopenze – 1020,- Kč plná penze – 1380,- Kč
Dítě 10 – 15 let	polopenze - 1380,- Kč plná penze - 2340,- Kč

1.- 7.10.2015 - Karlova Studánka - polopenze 2880 Kč ve **dvoulůžkovém** pokoji
plná penze 3720 korun
polopenze v **jednolůžkovém** pokoji 3780 Kč
plná penze 4620 korun – ceny platí pro obě akce

Doprava i program individuální. Přihlášky přijímá do 30.4. p. Slánská.

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 M.Šinclová tel.732 526 149.

27.7. – 2.8.2015 - Dolomity – jezero Lago di Garda

3. - 6.9.2015 - Hotel DUO Horní Bečva - cena 1900,- Kč za noclehy a polopenzi v kontinentálním stylu. Přihlášky přijímá do konce dubna i s plnou částkou p. Slánská.

20. – 26.9.2015 – Český Ráj.

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

4.10 – 11.10 2015 – Luhačovice – hotel Litovel . Informace p. Pavelčíková tel. 724094175
Předběžné přihlášky do 30.4. 2015.

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 listopadu slaví své narozeniny, přejeme
pevné zdraví a veselou mysl!*

