



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

Ú N O R 2015

Příští přátelské setkání se koná v úterý **10.února 2015** ve 14 hodin v Národním domě.

Program: 1. Zpráva o činnosti

2. TRIO SENIORES – hudební a pěvecká show.

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

Následující setkání se koná v úterý **10.března 2015** od 14 hodin v ND.

Divadlo Ostrava

14.2.2015 - balet LA SYLPHIDE (Víly) v divadle A.Dvořáka – prodej vstupenek na schůzi v únoru - odjezd v 17:30 hod. od OVS v Místku.

Připravujeme:

Březen – Ohnivý anděl – od Prokofjeva v divadle A.Dvořáka (tato opera je novinka)

Vycházky za zdravím

S OBZ VP:

14.1. - ČD 8.35 hod. Dobrá, Skalice, Janovice, Pržno

28.1. - ČD 8.29 hod. Kunčice p. O, Cyrilka, Smrček, Ostravice

11.2. - ČD 8.35 hod. Dobratice, Kamenité, V. Lhoty, Nošovice, Dobrá

25. 2. - ČD bus 8.39 hod. Sedliště (bus), Řepiště, Rakovec, Vratimov

Vlastní:

20.1. – ČD 12,36 hod. Dobruška – restaurace Koníček

29.1. Pol. obětí 13 hod. – pěšky kolem řeky do Starého Města – restaurace Fojtství

17.2. Frýdlantská MHD č.2 12.35 hod. Frýdecký les – restaurace U Mámy

26.2. Nový byt MHD č. 14 11.33 hod. Janovice - Ondráš

Kondiční a zdravotní cvičení

Kondiční cvičení - s p. Kubalovou - Klíč - každé pondělí 5.1.- 25.5. 2015 od 9 hod.

Míče - s p. Kubalovou – Klíč – každý čtvrtek 8.1. – 28.5.2015 od 9 hodin.

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

Zdravotní cvičení – s p. Řehovou - Klíč – každý pátek 9.1. – 29.5. 2015 od 9 hod.

Bowling: Herna „Sport Bar Riviéra“ vždy od 13 do 15 hod. 22.1., 5.2., 19.2., (memoriál Aloise Kotáska).

Bazén: učiliště - pondělí 15 – 16 hod., 19.1., 2.2., 16.2. Informace p. Dosoudilová
mob. 775072998

Bridge club: Zahájení 14.1. Vždy ve středu - od 9:30 do 12 hod. v KD Místek
17. listopadu 147. Informace u p. Pekařové mob. 723923756

Ping-pong: Senioři se schází v herně Slezanu na Riviéře každé pondělí od 9 -11 hod.

Jóga: Zahájení 19.1. Vždy v pondělí nebo v úterý od 14 hodin v sále školy jógy
KARAKAL na 5. ZŠ. Přihlášky u p. Nytrové mob. 737049499

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:

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

Služby pro seniory :

Právní poradna:

3.2.2015 ve 14:30 hod.- jen na telefonickou objednávku na čísle 558 647 846 vždy v pondělí
nebo středu od 8-12 hod.

**Děkujeme všem seniorům, kteří přispěli na 4. adventní koncert v ČT dne 21.12. 2014.
Příspěvek byl určen pro Dům tří přání v Praze. Jednalo se o pomoc dětem a rodinám
v krizové situaci. Na konto bylo odevzdáno 2000,-Kč.**

Seniorská akademie – každé úterý od 9 hod. v Národním domě klubovně č. 5

20.1. – přednáška a beseda s hlavním vyjednávatelem Integrovaného záchranného systému

27.1. – náplň činnosti Sdružení obrany spotřebitelů

25.1. - v 17 hod. Moravská sinfonieta – **Novoroční koncert**. Sportovní hala Řepiště.

Jednodenní zájezdy:

20.2.2015 - Ostrava - Ostravské muzeum " Válečná tažení na Hedvábné stezce" -

Planetárium v Porubě. Odjezd v 8:00 hod. od OVS návrat do 18:00 hod.

Cena 200,- Kč. Vedoucí p. Škarabelová. Prodej v lednu 2015.

Připravujeme:

12.3.2015 - WISLA - MOKATE, továrna na zpracování čajů s možností nákupu - AQUAPARK , vstupné za první hodinu a půl 30 zlotých, za každou další půlhodinu 5 zlotých, vstupné za děti do 12 let 15 zlotých, pobyt v bazénech 3 a půl hodiny. Jízdné 100,- korun. Odjezd od OVS v 9:00 hodin a návrat do 18:00 hodin. Organizuje p. Škarabelová. Prodej v únoru 2015.

23. 4.2015 - PROSTĚJOV

Vícedenní zájezdy:

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

Pro dospělého - polopenze 2880,- Kč ve **dvoulůžkovém** pokoji , plná penze 3720,- Kč, polopenze v **jednolůžkovém** pokoji 3780,- Kč, plná penze 4620,- Kč .

22.3. – 28.3.2015 - Po velkém podzimním úspěchu opakujeme na jaře Tatry plné cimbálu.

Tatranská Lomnica, hotel Morava -7 denní autobusový zájezd včetně návštěvy termálů ve Vrbově. Cena 3850,- Kč obsahuje : dopravu, plná penze, 2 krát vystoupení cimbál. muziky, průvodce. Blíže informace podá p. Slánská, tel 776 420 384. Lze zakoupit i na poliklinice každé úterý od 9 -11 hod. Záloha 1000,- Kč při podání přihlášky. Doplatek v únoru.

17. - 23.5.2015 - Západní Čechy - doplatek 2550,- Kč uhradíte v únoru a březnu vždy v pondělí od 9 do 11 hod. v cukrárně naproti poliklinice. Prodáno. Šinclová tel.732 526 149.

31.5 - 5.6.2015 - lázně Poděbrady. V ceně je doprava, 8 léč. procedur, polopenze. Cena 5100,- Kč. Zajišťuje p. Slánská mob. 776420384. Záloha 1000,- Kč při podání přihlášky. Zaplatit celou částku v dubnu.

11. – 13.6.2015 – Královská sídla a Praha, Český Šternberk, Sázavský klášter, Konopiště, Karlštejn, Křivoklát, Koněpruské jeskyně, Praha – přibližná cena 2700,- Kč. Organizuje Slánská. Záloha 1000,- Kč při podání přihlášky. Zaplatit celou částku v dubnu.

5.7. – 14.7. a 12.7. - 21.7. Biograd na Moru. 10denní ozdravné pobyty pro alergické a jinak znevýhodněné děti v doprovodu prarodičů i rodičů.

Cena : děti do 6 let 6950,- Kč, děti do 12 let 7400,- Kč, děti od 12 let a dospělí 7 700,- Kč.
Informace p. Michnová mob. 603372375 a p. Havláková mob. 739369771

26.7. – 1.8.2015 - Dolomity – jezero Lago di Garda. Závazné přihlášky se zálohou 4000,-Kč v lednu a únoru vždy v pondělí v cukrárně naproti polikliniky.

Org. p. Šinclová tel.732 526 149.

28.8. – 8.9. 2015 Pakoštane – 12denní rekreační pobyt v Chorvatsku – vila Viki. Cena 8 200,- Kč zahrnuje ubytování, dopravu klim. autobusem, 9x polopenze – česká kuchyně, služby delegáta. Záloha 4000,- Kč do konce dubna a doplatek 4200,- Kč do konce června 2015. Informace p. Michnová mob. 603372375 a p. Havláková mob. 739369771

30.8. - 5.9. 2015 Hotel MAS Sezimovo Ústí – cena **4990** ,- Kč , ubytování 6 nocí ve dvoulůžkových pokojích s příslušenstvím, plná penze, doprava autobusem, 10 procedur rekondičního pobytu, vyhřívaný bazén volně přístupný po celý den.

Přihlášky a 2 500,- Kč zálohu do 10.3.2015, zbytek ceny do 30.6. 2015. Přihlášky a informace p. Pavelčíkové mob. 724094175

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.

11.9. – 20.9. 2015 - Promajna - Chorvatsko . Připravujeme pobytový zájezd do Promajny na Makarské riviéře. Bližší informace p. Paršová mob. 603535689 .

12. - 13.9.2015 – Bratislava, Devín, Budapest – přibližná cena 2100,- Kč.

Organizuje p. Slánská.

20. – 26.9.2015 – Český Ráj.

Bližší informace k uvedenému zájezdu podá p.Šinclová mob.732 526 149.

1.- 7.10.2015 - Karlova Studánka - polopenze 2880,- Kč ve **dvoulůžkovém** pokoji plná penze 3720,- Kč, polopenze v **jednolůžkovém** pokoji 3780,- Kč, plná penze 4620 Kč.

Doprava i program individuální. Přihlášky přijímá do **30.4.** p. Slánská mob.776420384

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 zařídit si pojištění.

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

