



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.

Senior Point v Křížovém podchodu, pondělí, středa, pátek 9-12, 13-15 hod.,
tel. 595 170 999

Z Á Ř Í 2015

Příští přátelské setkání u příležitosti **Dne seniorů** se koná v úterý

13. října 2015 ve 14 hodin v Národním domě.

Program: 1. Zpráva o činnosti
2. Michal Tučný – Revival Band

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

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

Divadlo Ostrava

17.9. FUNY GIRL (muzikál)– odjezd v 17:30 hod. od OVS

Připravujeme :

25.10. POPELKA (balet)

Vycházky za zdravím

S OBZ VP:

9.9. - AS 7:32 Krásná – lesní správa, Lysá hora, Zlatník

Vlastní:

15.9. - MHD č. 2 Frýdlantská 12:35 hod. – U Mamy (Nytra)

22.9. - MHD č. 2 Frýdlantská 9:35 hod. – Frýdecká skládka Nové Dvory – exkurze – začátek v 10:00 hod. Exkurze spojená s procházkou frýdeckým lesem k restauraci U Mamy.

Kondiční a zdravotní cvičení

Začátek nových kurzů bude v týdnu od 7.9.2015, kromě cvičení na Olešné, které začíná **7.10.** Pernamentky se budou prodávat přímo v kurzech nebo na poliklinice každé úterý. Kurzy p. Kubalové- vybírá paní Svobodová. Cena 300,- korun za kondiční, zdravotní i míče. Cena za Olešnou 200,- korun - prodává p. Slánská

Kondiční cvičení bude místo pondělka v úterý od 9:00 hod v klíči. Začátek 8.9.2015

Bowling: Herna „Sport Bar Riviéra“ vždy od 13 do 15 hod. – 10.9., 17.9., 1.10.

Bazén – učiliště –pondělí vždy od 15 do 16 hod. 21.9., 5.10., 19.10.
Informace p. Dosoudilová, mob. 775072998

Bridge club: Vždy ve středu 9:30 - 12 hod. v KD Místek 17. listopadu 147.
Informace u p. Pekařové, mob. 723923756. Začátek 16.9.

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

Jóga: Vždy v pondělí nebo v úterý od 14 hodin v sále školy jógy KARAKAL na 5. ZŠ. Přihlášky u p. Nytové mob. 737049499. Začátek 14.9.

Cykloturistika: Vyjížděky budou pokračovat pravidelně vždy v úterý v 10 hod. od altánu v sadech B. Smetany. Informace u p. Cidlíkové, mob. 731443032.
Na jaře se bude tvořit skupina cyklistů – začátečníků s krátkými úseky do 20km. Proto zveme další zájemce o tento sport.

Další akce pro seniory:

Služby pro seniory.

Právní poradna:

Příští právní poradny budou jenom v senior pointu v Křížovém podchodu v Místku. Objednávky na tel. č. 595 170 999 každé pondělí a středu od 9 do 15 hodin.

Seniorská akademie

22.9 v 15 hod. v Rytířském sále Zámku ve Frýdku.

Další akce pro seniory :

18.9. v pátek **Pochod pro seniory** v 9.10 hod. (zastávka Lískovec Hájek) ve Frýdku. Po oficiálním zahájení se vydáme na trasu dlouhou 3 km z Hájku do Sedliště k restauraci Lašská jízdárna. Akce se koná za každého počasí.

22.9. Kurzy angličtiny

- 9:00 hod. – mírně pokročilí
- 10:45 hod. – pokročilí
- 12:30 hod. – více pokročilí

30.9. Kurzy PC

- 8:30 hod. – začátečníci
- 10:15 hod. - pokročilí

Informace p. Kaplanová tel. 608114241

24.9. od 9 – 16:30 hod. se koná 8. Ročník „ Den zdraví a sociálních služeb“ v prostorách Národního domu Místek.

25.9. v pátek od 14 hod. na kynologickém cvičišti u Úřadu práce ve Starém Městě se koná **Pejskiáda**. Zábavná soutěž s programem pro všechny pejsky a jejich pány. Přihlášky a informace u J. Obra tel. 721089457

3.10. KR SDČR pořádá od 14 hod. v KD v O-Petřkovicích **11. ročník Krajského dne seniorů**, na kterém budou předána ocenění u příležitosti 25. výročí SDČR . Odjezd od OVS ve 13 hod. Cena 50,- Kč. Přihlášky p. Paršová tel. 603534689

16.10. v pátek od 14 hod. se koná v Kulturním domě ve Frýdku 3. ročník **Přehlídky hudby, tance a zpěvu seniorů** s mezinárodní účastí. Vstup zdarma.

Jednodenní zájezdy:

19.9. - Kunštát - zámek – Hrnčířský jarmark . Odjezd v 7:00 hod. od OVS návrat do 20:00 hod. Cena za jízdné a vstupné 400,- Kč.
Vedoucí p. Škarabelová.

22.9. Marlenka - exkurze začíná v 15. hod. Doprava vlastní - MHD
č. 1 – zastávka Fabík Cena 70,- Kč. Informace p. Poláková tel. 732969627

24.9. - Zájezd do Zlatých hor se ruší, peníze se vrací na poliklinice, nebo na schůzi. Uskuteční se v příštím roce Organizuje p. Slánská, tel 776 420 384

Připravujeme:

14. – 16. 10. - Třídenní poznávací zájezd do Vídně za předběžnou cenu 3.500,- Kč. Procházka Vídní je cesta časem do císařské minulosti, historické centrum patří ke světovému kulturnímu dědictví UNESCO. Hofburg a Muzeum císařovny Sisi, Uměleckohistorické muzeum představuje významná díla ze všech důležitých období, mj. největší sbírku Bruegelových děl na světě, Klimtův "Polibek" je vystaven na zámku Belveder, umělci 20. stol. jsou vystavováni

v Muzejní čtvrti. Vojenské historické muzeum, Židovské muzeum, Technické muzeum, Hundertwasser čtvrť, Přírodovědné muzeum, Mořské muzeum. Bližší informace u p.Škarabelové. Zájezd připravujeme společně s CA PALMA Frýdlant n.O. Cena 3.500,- Kč zahrnuje : dopravu, 2x ubytování na jižní Moravě, průvodce a 2x polopenze.

19.11. - Aquapark Wisla - nákup v prodejně MOKATE /čaje,káva/. Odjezd v 9:00 hod. od OVS a návrat do 18:00 hod. Cena za jízdné 150,- Kč. Organizuje Škarabelová. Prodej v říjnu.

Listopad – připravuje se výstava patchworku s valašskou tematikou v DK Ostrava. Provází autorka obrazů.

1.11 - 6.11. 2015 se uskuteční pobytový zájezd do Starého Smokovce - hotel Smokovec ve Vysokých Tatrách. Cena je 2990,- Kč zahrnuje dopravu, polopenzi. Organizuje MLK. Zájemci necht' se hlásí u p. Slánské co nejdříve. V hotelu je k dispozici bazén.

24.11. - exkurze Hyundai - Odjezd ve 12:00 od OVS a návrat do 18:00 hod. Cena za jízdné 50,- Kč. Organizuje Škarabelová

Prosinec

7.12. -Vánoční zvyky ve skanzenu v Rožnově p.R. Hodslavice - památník F.Palackého.

12.12. - KRAVAŘE - Vánoční trhy na zámku - Ostrava Planetarium. Odjezd od OVS v 10:00 hod. návrat do 21:00 hod. Cena za jízdné a vstupné 300,- Kč. Organizuje Škarabelová. Prodej od října.

Vícedenní zájezdy:

12. - 13.9. – **Budapešť - Bratislava** se ruší. Peníze se vrací na poliklinice. Informace p.Slánská 776420384

13. – 19.9. – **Český Ráj.** závazné přihlášky se zálohou 2.500,- Kč v cukrárně naproti Poliklinice vždy v pondělí od 9:00 do 11:00 hod. Doplatek 2850,- Kč tamtéž do 31.června 2015. Prosím o přesné částky.

1.- 7.10. - **Karlova Studánka** - polopenze 2.880,- Kč ve dvoulůžkovém pokoji, plná penze 3.720,- Kč, polopenze v jednolůžkovém pokoji 3.780,- Kč, plná penze 4.620 Kč.Doprava i program individuální.

4. – 11.10. – **Luhačovice** – hotel Litovel. Informace p. Pavelčíková, mob. 724094175 . Je ještě několik volných míst.

Celou částku 3750,- Kč zaplatit do 15.9. 2015

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

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