



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

Ř Í J E N 2015

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

Program: 1. Zpráva o činnosti
2. Pěvecký sbor Smetana

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

Následující setkání se koná v úterý **8. Prosince 2015** od 14 hodin v ND.

Upozorňujeme všechny, kdo si přijdou zakoupit divadlo, zájezd, pobyt a veškeré akce, že se musí prokázat platnou průkazkou Svazu důchodců.

Vážení a milí přátelé, dovoluji mi, abych vám připomněl náš významný svátek. Již od roku 1998 si svět připomíná Mezinárodní den seniorů. Stárnoucí populace představuje obrovskou příležitost a výzvu. Příležitost k tomu, aby společnost využila naše zkušenosti a schopnosti, výzvu pro nás, abychom je nezištně dávali k dispozici. K tomu směřuje bohatá činnost naší organizace a většiny jejích členů.

Přeji vám hodně sil, nadšení a pevné zdraví.

Dalibor Kališ, předseda.

Divadlo Ostrava

25.10. Popelka(balet) v divadle A. Dvořáka, odjezd v 15: 00 hod. od OVS

Připravujeme :

13.11. La Traviata (opera od Verdiho)

V prosinci 2015 divadlo nebude – opět až v lednu 2016.

Vycházky za zdravím

S OBZ VP:

14.10. – ČD 8:30 Paskov, Oprechtice, Staříč, Sviadnov

28.10. – Anenská 9:32 Bílá, Mezivodí, Lhotská-rozcestí, Samčanka

11.11. – ČD - 8:35 Hnojník, K.Lhotka, Ropička, Godula, K.Lhotka

Vlastní:

20.10. MHD č. 1 Pol. Obětí 12:09, Restaurace Sauna. Org. p. Nytra

26.10. MHD č. 8 Poliklinika 9: 19, Paskov – zámek (prohlídka zámku, výstava dřevěných modelů p. Blizňáka, restaurace Žabeň U Čápů). Org. p. Obr

17.11. MHD č. 5 Pol. obětí 12 :28, Nová osada – tenisové kurty. Org. p. Nytra

Kondiční a zdravotní cvičení

Pernamentky se budou prodávat přímo v kurzech nebo na poliklinice každé úterý. Kurzy p. Kubalové- vybírá p. Svobodová. Cena 300,- Kč za kondiční cvičení, zdravotní cvičení i míče. Cena za Olešnou 200,- Kč –prodává p. Slánská

Kondiční cvičení bude místo pondělka v úterý od 9:00 hod v Klíči.

- cvičení v bazénu 14:45 hod - pondělí - 11. ZŠ p. Kubalová,
- cvičení s overbaly 9:00 hod.- úterý - Klíč-p. Kubalová,
- cvičení v bazénu 9:00 hod.- středa - Olešná- p. Ryšavá,
- cvičení s míči 9:00 hod. - čtvrtek - Klíč- p. Kubalová,
- cvičení zdravotní 9:00 hod. - pátek - Klíč- p. Řehová

Bowling: Herna „Sport Bar Riviéra“ vždy od 13 do 15 hod. –15.10., dále 5. a 19.11.

Bazén – učiliště –pondělí vždy od 15 do 16 hod. 19.10., 2.11., 16.11., 30.11., a 4.12.
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

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. Nytrové mob. 737049499.

Cykloturistika: Vyjíždky budou pokračovat pravidelně vždy v úterý v 10 hod. od altánu v sadech B. Smetany. Informace u p. Cidlíkové, mob. 731443032. Zveme další zájemce o tento sport.

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.

Kurzy angličtiny - v úterý

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

Kurzy PC ve středu

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

Informace p. Kaplanová tel. 608114241

16.10. v pátek od 14hod. se koná v Kulturním domě ve Frýdku 3. ročník **Přehlídky hudby, tance a zpěvu seniorů** s mezinárodní účastí. Svě umění předvedou soubory ze Slovenska, Polska a Moravskoslezského kraje. Svou návštěvou nás poctí lašský král Zdeněk Viluš I.

16.10. – Pozvání na veselé posezení- vinobraní ve 14:00 hod. na Fojtství – dům včelařů Chlebovice. K tanci a poslechu hraje P. Vlček, pohoštění- domácí kuchyně a bohatá tombola. Na všechny se těší členové Klubu seniorů Chlebovice.

13.11. Čaj o páté – od 17:00 hod v Lidovém domě v Místku. Cena 50,- Kč

27.11 -28.11. Pozvání na vánoční výstavu - na Fojtství – dům včelařů v Chlebovicích. Hezká podívaná a pohoštění zajištěno.

Jednodenní zájezdy:

2.11. Ve spolupráci s ČSBZS Frýdek – Místek se uskuteční zájezd do **Frenštátu p./R.** s návštěvou muzea a přestávkou na oběd. Po obědě bude odjezd na pietní vzpomínku na Janko Ušiaka a partyzány umučené na Čeladné . Vzpomínka bude v 15:00 hod. na hřbitově v Čeladné. Odjezd od OVS v 10:00 hod. Cena 40,- Kč.

19.11.- Aquapark Wisla - nákup v prodejně MOKATE /čaje,káva/. Odjezd v 10:00 hod. od OVS a návrat do 18:00 hod. Cena za jízdné 150,- Kč, za vstup 50 zl . Organizuje p.Škarabelová. Prodej v říjnu.

24.11.. - exkurze **Hyundai** - Odjezd ve 12:00hod. od OVS a návrat do 18:00 hod. Cena za jízdné 100-, Kč. Org. p.Škarabelová.

Připravujeme:

7.12. - Rožnov p. Radhoštěm, Valašské Meziříčí. Chcete zažít opravdovou předvánoční atmosféru ? Navštivte s námi Vánoce na dědině s živými ukázkami vánočních zvyklostí a příprav na vánoce. Je to akce " Oživlé domy" .V dopoledních hodinách navštívíme

Gobelínku ve Val. Meziříčí a výrobu svíček. Po skončení akce si prohlédneme expozici polodrahokamů. V ceně 230 Kč jsou vstupy a doprava. Odjezd v 8:00 hod od OVS.
Organizuje p. Slánská

12.12. – Bruntál - vánoční jarmark a prohlídka zámku - Planetárium Poruba .
Odjezd v 8:00 hod. Cena 300.- Kč, organizuje p. Škarabelová.

Vícedenní zájezdy:

14. – 16. 10. - Třídenní poznávací **zájezd do Vídně se ruší**. Peníze se vrací na schůzi nebo poliklinice. Informace p.Škarabelová.

1.11 - 6.11. se uskuteční pobytový zájezd do **Starého Smokovce** - hotel Smokovec ve Vysokých Tatrách. Cena 2990,- Kč zahrnuje dopravu, polopenzi a ubytování. Organizuje MLK. Zájemci necht' se hlásí u p. Slánské co nejdříve. Jsou ještě volná místa.
Info u p. Slánské tel. 776 420 384. V hotelu je k dispozici bazén.

Anketu **Senioři svému městu** pořádá dlouhodobě Městská organizace Svazu důchodců spolu s vedením statutárního města Frýdek – Místek. Anketní lístky vyzvedávejte na všech kontaktních místech Mě OSD, Senior Pointu v Křížovém podchodu v Místku, informačním středisku na poliklinice. Vyplněné lístky odevzdávejte na všech uvedených informačních místech. Každé pololetí budou vyplněné anketní lístky slosovány a vylosovaný obdrží hodnotný věcný dárek.

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

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