



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 každé pondělí od 9 – 11 hodin.

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

---

L I S T O P A D 2015

---

Příští přátelské setkání se koná v úterý **8.prosince 2015** ve 14 hodin v Národním domě.

Program: 1. Zpráva o činnosti, informace, aktuality.  
2. Novobělské babičky

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

Následující setkání se koná v úterý **12.ledna 2016** 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.**

**Divadlo Ostrava**

**13.11. - La Traviata** (opera od Verdiho)

**8.12. - muzikál "Edith a Marlene "** odjezd od OVS v Místku v 17.30 hod. ( slavnostní představení k 100.výročí narození Edith Piaf). Prodej vstupenek na schůzi 10.listopadu 2015 p. Poláková

## **Připravujeme:**

**9.1.2016** - opera " **Andrea Chénier** " Prodej vstupenek na schůzi 8.prosince 2015  
p. Poláková tel: 732969627

## **Vycházky za zdravím**

### **S OBZ VP:**

- 11.11.** – ČD - 8:35 Hnojník, K.Lhotka, Ropička, Godula, K.Lhotka  
**25.11.** – ČD 8:30 Paskov, Řepiště, Sedliště, FM  
**9.12.** – ČD 8:29 Pržno, Hodoňovice, Baška, FM (zhodnocení roku)

### **Vlastní:**

**17.11.** MHD č. 1 Pol. obětí 12 :28, Nová osada – tenisové kurty. Org. p. Nytra  
tel :737049499.

**24.11.** MHD č. 8 10:28 Poliklinika, Skalice, Dobrá – restaurace Obecník .  
Organizuje p. Obr. - tel : 721089457

## **Kondiční a zdravotní cvičení**

Cvičení začíná v 2. lednovém týdnu. Cena za 20 lekcí je 400,- Kč. Prodáváme na prosincové schůzi a potom v jednotlivých kurzech. Jednotlivé dny zůstávají zachovány. Potvrzení pro pojišťovnu se budou vydávat až v dubnu 2016. Bližší informace u p. Slánské tel : 776420384

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

**Bowling:** Herna „Sport Bar Riviéra“ - vždy od 13 do 15 hod. 19.11., 3.12. a 10.12.  
Informace p. Nytra mob.737049499.

**Bazén** – učiliště – pondělí vždy od 15 do 16 hod. 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:** Vyjížďky 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, středu a pátek 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** pro začátečníky v ZŠ Lískovec – zahájení v prosinci  
Informace p. Kaplanová tel. 608114241

**13.11. Čaj o páté** – od 17:00 hod v **Lidovém domě** v Místku. K tanci hraje ELLA, zábavný program. Cena 50,- Kč

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

### **Jednodenní zájezdy:**

**19.11.- Aquapark Wisla** - možnost nákupu 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 tel :723749216 . **Prodáno.**

**24.11.** - exkurze **Hyundai** - Odjezd ve 12:00hod. od OVS a návrat do 18:00 hod. Cena za jízdné 50,- Kč. Org. p.Škarabelová tel :723749216 . **Prodáno.**

**1.12.** – exkurze **Marlenka** ve 13. hodin. Cena 70,- Kč . Org. p. Poláková tel: 732969627

### **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 8:00hod. od OVS.  
Organizuje p. Slánská tel. 776420384 . **Prodáno.**

**12.12.–Bruntál-** vánoční jarmark a prohlídka zámku - Planetárium Poruba .  
Odjezd v 8:00 hod. Cena 300.- Kč. Organizuje p. Škarabelová tel:723749216 . **Prodáno.**

**Únor 2016** – Ostrava – muzeum a Planetárium a také opět Exkurze Hyundai.

### **Vícedenní zájezdy:**

## **Připravujeme:**

**7.2. – 14.2. 2016** Wellness pobyt v hotelu MAS Sezimovo Ústí. Cena 5 199,-Kč. V ceně ubytování ( 7 nocí), plná penze, autobusová doprava F – M – Sezimovo Ústí, rekondiční wellness program ( 12 procedur) , doprovodný společenský program, výlet do města Tábor, denně vstup do krytého vyhřívaného bazénu neomezeně, pobytová taxa a městské poplatky. Přihlášky spolu se zálohou 1000,-Kč do konce listopadu a zbytek částky do 15.ledna 2016 plaťte v Senior Pointu v provozní době. Cena nezahrnuje fakultativní výlety, příplatek za jednolůžkový pokoj 200,- Kč za noc. Org. p. Pavelčíková tel. 724094175.

**10.4. - 15.4.a 10.10. – 14.10. 2016** Vysoké Tatry, Starý Smokovec. Cena 3500,- Kč zahrnuje dopravu, ubytování a polopenzi. Organizuje MLK. - p. Slánská tel : 776420384. Vybírám celou částku.V hotelu je k dispozici bazén.

**12.5. - 18.5.2016 a 5.6. -11.6.2016-** TermályHevíz. Info u p. Slánské tel : 776420384. Omezený počet míst.

**22.5. -28.5.2016-** termályZalakaros. Info u p. Slánské tel : 776420384. Omezený počet míst.

**12.-18.6.2016** –Šumava hotel Orea Špičák, turistika. Info p. Michnová tel. 605372375

**31.7.-5.8.2016-**Slovinsko, Julské Alpy, turistika, poznávání pro každého, info p. Michnová

**1.8. – 7.8. 2016 a 7.8. – 13.8. 2016** Wellnesspobyt v hotelu MAS Sezimovo Ústí. Cena 5 299,-Kč. V ceně ubytování ( 6 nocí), plná penze, autobusová doprava F – M – Sezimovo Ústí, rekondiční wellness program ( 10 procedur) , doprovodný společenský program, výlet do města Tábor, denně vstup do krytého vyhřívaného bazénu neomezeně, pobytová taxa a městské poplatky. Cena nezahrnuje fakultativní výlety, příplatek za jednolůžkový pokoj 200,- Kč za noc. Přihlášky spolu se zálohou 1000,-Kč do konce května a zbytek částky do 15. června 2016 plaťte v Senior Pointu v provozní době. Org. p.Pavelčíková tel. 724094175.

Anketu **Senioři svému městu** pořádá dlouhodobě Městská organizace Svazu důchodců spolu s vedením statutárního města Frýdek – Místek. Anketní lístky vyzvedávejte na všech kontaktních místech MěOSD, Senior Pointu v Křížovém podchodu v Místku, informačním středisku na poliklinice a v cukrárně. 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 listopadu slaví své narozeniny,  
přejeme pevné zdraví a veselou mysl!*

