



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 každé pondělí od 9 – 11 hodin.

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

P R O S I N E C 2015

Příští přátelské setkání se koná v úterý **12.ledna 2016** ve 14 hodin v Národním domě.

Program: 1. Zpráva o činnosti, informace, aktuality, zhodnocení roku
2. Taneční studio Dancepoint Frýdek – Místek a mažoretky Jiřinky z Paskova

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

Následující setkání se koná v úterý **9. února 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.
Prosím, noste přesnou finanční částku.**

Divadlo Ostrava

9.1.2016 - opera „**Andrea Chénier**“ - odjezd od OVS 17:30 hod. Prodej vstupenek na schůzi 8.prosince.

Připravujeme:

Na únor připravujeme operetu „**Ples v opeře.**“ Prodej 9. února 2016 na setkání.

Org. p. Poláková tel: 732969627

Vycházky za zdravím

S OBZ VP:

9.12. – ČD 8:29 hod. Pržno, Hodoňovice, Baška, FM (zhodnocení roku)

Vlastní:

15.12. MHD č. 5 – Poliklinika 12:49 hod. Olešná – Lesní restaurace.

p. Nytra mob.737049499.

28.1. 2016 MHD č. 4 – Poliklinika 9:30 hod. Palkovice, Stará cesta, restaurace Habeš, restaurace Tomis. Informace p. Obr 721089457

Kondiční a zdravotní cvičení

Cvičení začíná ve 2. lednovém týdnu. Cena za 21 lekcí je 420,- 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. - 3.12. a 10.12., 7.1. a 28.1. 2016 . Informace p. Nytra mob.737049499.

Bazén – učiliště – pondělí vždy od 15 do 16 hod. 14.12.2015, dále 4.1. a 18.1.2016
Informace p. Dosoudilová, tel. 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: Vyjížděky 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

Kurzy PC pro začátečníky v ZŠ Lískovec – zahájení v prosinci
Informace p. Kaplanová tel. 608114241

12.12. - 13.12. Morávka – pozvání na vánoční výstavu – prostory starého obecního úřadu od 8 – 16 hod. Inf. p. Sumcová tel :721174646

15.1.2016 Čaj o páté Restaurace Lidový dům – od 17. hod. Cena 50,- Kč

Jednodenní zájezdy:

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

Připravujeme:

23.2.- exkurze **Hyundai - Pivovar Koníček** s restaurací .Odjezd ve 12:00 hod. od OVS a návrat do 18:00 hod. Cena za jízdné 50,- Kč. Organizuje p. Zelenková. Prodej začíná v lednu.

25.2.- Ostrava - Sběrka historických motocyklů na Černé louce - Planetarium Poruba s programem. Odjezd v 9:00 hod.od OVS a návrat do 18:00 hod. Cena za zájezd 250.- Kč. Organizuje p.Škarabelová. Prodej začíná v lednu.

10.3. - exkurze **Jaderná elektrárna Dukovany** - Brno - Moravské zemské muzeum. Odjezd v 7:00 hod. od OVS a návrat do 20:00 hod. Cena za jízdné 250,- Kč. Org. p. Škarabelová. Prodej začíná v lednu.

Vícedenní zájezdy:

21.2. – 28.2.P O Z O R !!! Změna termínu (původně 7.2. – 14.2.) Wellnesspobyť 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) .
Org. p. Pavelčíková tel. 724094175.

10.4. - 15.4. 2016 Vysoké Tatry, Starý Smokovec - cena 3500,- Kč a 9.10. – 14.10. 2016 cena 3800,- Kč. Cena zahrnuje dopravu, ubytování a polopenzi. V hotelu Starý Smokovec je bazén. Organizuje MLK. - p. Slánská tel : 776420384.
Zálohu 1000,- Kč zaplat'ete co nejdříve. Počet míst je omezen.

12.5. - 18.5.2016 a 5.6. -11.6.2016 - termál **Hevíz** - nejznámější a největší termální léčivé lázně v Maďarsku - zvané Perla termálů. V ceně je doprava, plná penze, ubytování, lékařská prohlídka a 4 lázeňské procedury. Blíže v katalogu MLK. Omezený počet míst.Záloha 1000,- Kč. Délka pobytu je 7 dnů - Info u p. Slánské tel : 776420384.
Omezený počet míst.

22.5. -28.5.2016 – termál **Zalakaros**. Moderní lázeňské městečko s termálními prameny v Maďarsku - jihozápadně od Balatonu.V ceně je doprava, plná penze, ubytování, lékařská prohlídka a 4 lázeňské procedury. Blíže v katalogu MLK u p. Slánské. Omezený počet míst.
Záloha 1000,- Kč.Info u p. Slánské tel : 776420384.
Omezený počet míst.

22.5 -28.5.2016 - Jánské lázně, které se nacházejí v JV oblasti Krkonošského národního parku s termální léčivou vodou. Léčí se zde pohybové, kožní a nervové nemoci. Je to v klidné a nádherné podkrkonošské oblasti.

Cena 6300,- Kč zahrnuje 6 krát ubytování, dopravu, polopenzi, lékařskou prohlídku a 10 léčebných procedur. K dispozici je bazén. Záloha 1000 korun - co nejdříve. Blíže info u p. Slánské tel : 776420384.

12.-18.6.2016 –Šumava hotel Orea Špičák, turistika. 7dní (6 nocí), ubytování na jednom místě a denně výlety. Cena 5950,- Kč. Podrobné informace včetně programu podá p. Michnová každé pondělí v cukrárně naproti poliklinice. Záloha 3000,- Kč se závaznými přihláškami do konce ledna 2016. Info p. Michnová tel. 605372375

31.7.-5.8.2016- Slovinsko, Julské Alpy, turistika, poznávání pro každého, info p. Michnová tel : 605372375.

1.8. – 7.8. 2016 a 7.8. – 13.8. 2016 Wellnesspobyť 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) . 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.

26.8. – 6.9. Pakoštane 12 denní pobyt ve vile Viki. Cena 8 500,- zahrnuje ubytování , dopravu autobusem, 9x polopenze – česká kuchyně, služby delegáta. Záloha 4500,- do konce dubna. Inf. P. Michnová tel : 605372375 a p. Havláková tel . 739769771

8.9 - 11.9.2016- rekondiční pobyt v hotelu **DUO na Horní Bečvě**. Přihlášky se přijímají od února –p. Slánská: 776420384.

23.9 -25.9 2016 Budapešť.-hlavní město Maďarska. Blíže informace v dalším informátoru.- p. Slánská tel : 776420384.

2.10. – 10.10.2016 Východní Čechy.

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

