



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

L E D E N 2016

Příští přátelské setkání se koná v úterý **9.února 2016** ve 14 hodin v Národním domě.

Program: 1. Zpráva o činnosti, informace, aktuality, připravované akce.
2. Vystoupení žáků ZUŠ Frýdek - Místek

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

Následující setkání se koná v úterý **8.března 2016** od 14 hodin v ND.

Vážení a milí přátelé!

S počátkem tohoto roku vstupujeme do druhého čtvrtstoletí existence naší organizace. Uvažujeme, možná hlouběji než jiné roky, jak obohatit naši činnost, přinést více radostných zážitků a spokojenosti našim členům. Rok 2016 a následující nám přinese významné zlepšení podmínek naší činnosti. Zahájili jsme jednání o rekonstrukci budovy na ulici Pionýrů a zprovoznění budoucího Domu seniorů. Mnohé naše činnosti, dnes rozptýlené na různých místech, budeme mít konečně pod jednou střechou. Při vši snaze to bude trvat nejméně dva roky, než k tomu dojde. Věříme, že vedení našeho města vytrvá v dosavadním odhodlání nám pomoci. Mnozí z nás budou muset také obětavě přiložit ruce k dílu.

Do nastávajícího roku přeji vám všem pevné zdraví, radostný a bohatý život a odhodlání pro to něco udělat.

Dalibor Kališ, předseda.

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

Divadlo Ostrava

27.1. muzikál Edith a Marlene - odjezd v 17:30 hod. Toto představení se hraje naposled.

Org. p. Poláková tel: 732969627

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

Org. p. Poláková tel: 732969627

Připravujeme:

Vycházky za zdravím

Vlastní:

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

21.1.2016 ČD 12:30 hod. Dobruška – Koníček – Org. p. Nytra tel: 737049499

16.2.2016 AS č.3 12:18 hod poliklinika - Dobruška – Obecník - Org. p. Nytra tel: 737049499

25.2. 2016 MHD č. 5 – poliklinika 10:49 hod. Zelinkovice – cesta kolem lesa, restaurace. Informace p. Obr tel: 721089457

Kondiční a zdravotní cvičení

Cvičení začíná ve 2. lednovém týdnu. Cena za 21 lekcí je 420,- Kč. Prodáváme 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: 28.1., dále 4.2., 18.2., memoriál A. Kotáska, 3.3., a 17.3. Herna „Sport Bar Riviéra“ - vždy od 13 do 15 hod. Informace p. Nytra tel: 737049499.

Bazén: učiliště –pondělí vždy od 15 do 16 hod. 18.1., 1.2., 15.2., 29.2.

Informace p. Dosoudilová, tel: 775072998

Bridge club: vždy ve středu 9:30 - 12 hod. v KD Místek 17. listopadu 147.

Informace u p. Pekařové, tel: 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.

Zahájení 18.1. (19.1.) 2016. Cena 300,- Kč. Přihlášky u p. Nytrové, tel: 737049499

Cykloturistika: Vyjížděky budou pokračovat pravidelně vždy v úterý v 10 hod. od altánu v sadech B. Smetany. Informace u p. Cidlíkové, tel: 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

PC kurzy - pro mírně pokročilé v místecké knihovně – jsou ještě 2 volná místa, kurz bude zahájen 27.1.2016

- kurz zpracování fotografií na PC (5 lekcí) – bude zahájen v únoru.

Informace p. Kaplanová tel: 608114241

Kurz trénování paměti

Od 27.1. – 8 lekcí, vždy 1x týdně v místecké knihovně. Cena 80,-Kč.

Informace tel: 558 113 496

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

Jednodenní zájezdy:

12.2. Olomouc – výstava korunovačních klenotů – muzea v Olomouci. Odjezd v 8:00 hod. od OVS, návrat do 18:00 hod. Cena 180,- Kč za jízdné. Org. p.Škarabelová

23.2.- exkurze Hyundai - Pivovar Koniček s restaurací . Odjezd ve 12:00 hod. od OVS a návrat do 18:00 hod. Cena za jízdné 60,- Kč. Organizuje p.Zelenková,tel : 608781340 - prodej začíná v lednu.

25.2.- Ostrava - Sběrka historických motocyklů na Černé louce - Planetárium Poruba s programem. Odjezd v 9:00 hod. od OVS a návrat do 18:00 hod. Cena za zájezd 250,- Kč. Org. p.Škarabelová tel:723749216 . Prodej začíná v lednu.

Připravujeme:

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 tel : 723749216. Prodej začíná v lednu.

15.3. exkurze **Marlénka** ve 13 hod. Cena 70,- Kč. Org. p. Poláková tel: 732969627

Vícedenní zájezdy:

21.2. – 28.2.P O Z O R !!! Změna termínu (původně 7.2. – 14.2.) Wellnesspobyt 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). Doplátek 4 199,- Kč do 16. ledna 2016. Org. p. Pavelčíková tel: 724094175.

9.10. – 14.10. 2016 Vysoké Tatry – hotel Smokovec, cena 3800,- Kč. Cena zahrnuje dopravu, ubytování a polopenzi. V hotelu Smokovec je bazén. Organizuje MLK. - p. Slánská tel : 776420384. Zálohu 1000,- Kč zaplatte co nejdříve.

29.4 - 6.5.2016 Lázně Piešťany v hotelu Harmonie . V ceně 4800,- Kč je zahrnuto: doprava, polopenze se svačinou, ubytování (7dní a 6nocí) a 4 lázeňské procedury. Záloha 1000,- Kč při podání přihlášky - p.Slánská tel : 776420384.

12.5. - 18.5.2016 a 5.6. -11.6.2016 termály 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.

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.

Bližší info u p. Slánské tel : 776420384.

12.-18.6.2016 Šumava hotel Orea Špičák, turistika. 7 dní (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.- 6.8.2016 Slovinsko, Julské Alpy, turistika, poznávání pro každého.

Info p. Michnová tel: 605372375.

1.8. – 7.8. 2016 a 7.8. – 13.8. 2016 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). 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,-Kč 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**. Cena 2000,-Kč.

Přihlášky přijímá od února p. Slánská tel: 776420384.

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