



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 9 – 11 hodin.

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

Ú N O R 2016

Příští přátelské setkání se koná v úterý **8.března2016** ve 14 hodin v Národním domě.

Program: 1. Zpráva o činnosti, informace, aktuality, připravované akce.

2.Pěvecký sbor Gymnázia Havířov - město

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

Následující setkání se koná v úterý **12.dubna 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.

Prosíme, noste přesnou finanční částku.

Divadlo Ostrava

18.2. - Ples v opeře - Odjezd od OVS v 17: 30 hod. Opereta se bude opakovat znovu.

Připravujeme:

23.3. – opera „ Roberto Devereux“ Org. p. Poláková tel: 732969627

Upozornění: kdo pojedou do divadla vlastní dopravou, nutno hlásit organizátorovi !!

Vycházky za zdravím

S OBZ VP

10.2. – ČD 8:30 hod Kunčice p /O, Čeladná, Frýdlant n /O

24.2. – ČD 8:30 hod. Čeladná, směr Podolánky, Maralák, Kunčice

9.3. – ČD 8:30 hod.Frýdlant n/O., Metylovice (bus), Kubalánky, Lhotka, Kozlovice

Vlastní:

16.2. - AS č.3 12:18 hod poliklinika - **Dobrá**–Obecník - org. p. Nytra tel:737049499

25.2. MHD č. 5 – poliklinika 10:49 hod. **Zelinkovice**– cesta kolem lesa, restaurace.

Informace p. Obr <tel:721089457>

15.3. MHD č.7 – poliklinika 12:05 hod. **Sviadnov** Ondráš - org. p. Nytra tel:737049499

24.3. MHD č. 12 – poliklinika - **Staříč** – rozhledna Okrouhlá a přírodní památka Kamenná.

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 9:00hod. Klíč -p. Kubalová,- cvičení v bazénu ve středu 9:00 hod.- Olešná-p. Ryšavá, - cvičení s míči ve čtvrtek 9:00hod. -Klíč- p. Kubalová, - cvičení zdravotní v pátek 9:00 hod. - Klíč- p. Řehová **Bowling:** 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. 15.2., 29.2.,14.3.

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.

Cena 300,- Kč. Přihlášky u p. Nytrové, tel: 737049499

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.

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

7.3. v 10:00 hod. se koná vzpomínková akce k 166. výročí narození T.G.Masaryka u památníku na tř. TGM ve Frýdku.

14.3. ve 14.00 hod. se koná vzpomínkové shromáždění k 77. výročí odporu 8. pěšího pluku u památníku na ulici Hlavní v Místku.

18.3.– Zveme vás na **Josefovskou zábavu**, která se koná v pátek ve 14:00 hod. na Fojtství v Chlebovicích. Hudba pan Vlček, pohoštění zajištěno. Výměna dárků zpestří program. Za organizátory vás zve Marie Šnajdrová.

Kurzy angličtiny - v úterý v DPS 17. listopadu

PC kurzy - zpracování fotografií na PC (5 lekcí) – kurz bude zahájen 23.3.

Informace p. Kaplanová tel: 608114241

Kurz trénování paměti

Od 27.1. – 8 lekcí, vždy 1x týdně v místecké knihovně. Cena 80,-Kč.Tel: 558 113 496

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

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 .

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.

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

31.3. - **Opavské Slezsko** - Kravaře, Hrabyně, Mošnov . Odjezd od OVS v 8:00 hod. a návrat do 20:00 hod. Cena 200,- Kč. Org.p.Škarabelová a p. Zelenková. Prodej březem.

14.4. - **Teplíce n. Bečvou** - lázně, Zbrašovské aragonitové jeskyně, hrad Helfštýn - Odjezd v 8:00 od OVS a návrat do 20:00 hod.Cena za jízdné 100,- Kč.

Org. p.Škarabelová a p. Zelenková. Prodej březem.

21.4. - **Krakow** - prohlídka města a zámku, kam rád zajížděl i Karel IV.

Odjezd v 7:00 hod. a návrat do 21:00 hod. Cena za jízdné 400,- Kč

Org. p. Škarabelová. Prodej březem.

5.5. - **Goczalkovice**- zahrady a **Szczyrk** , cena 250,-Kč,

ved. p. Diamantová, odj. v 7.00 od OVS

19.5. -**Kroměříž**, návštěva zámku, Květné zahrady a procházka městem s průvodcem.Cena 400,- Kč obsahuje dopravu 200,- Kč,vstupy 200,- Kč. Odjezd v 7:00 hod od OVS , návrat do 19 hod.- ved.Slánská

Vícedenní zájezdy:

21.2. – 28.2 Wellnesspobyt v hotelu **MAS Sezimovo Ústí**.

Připravujeme:

6.5. - 13.5. POZOR!!! Změna termínu - 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, doplatek v březnu - p.Slánská tel : 776420384.

12.-18.6. Šumava hotel Orea Špičák,tento termín vyprodán, ale koná se stejný zájezd v termínu 19. - 25.6.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 polikliniky. Záloha 3000,- Kč se závaznými přihláškami do konce února 2016. Inf. p. Michnová tel: 605372375.

4.7. – 11.7. KR SDČR pořádá 8 denní poznávací zájezd **do Norska**. Navštívíme Malmo, Goteborg, Oslo, Lillehamer, Kodaň, Berlín. Cena 12 300,- Kč. Přihlášky spolu se zálohou 3000,- Kč na setkání v únoru v ND nebo v Senior Pointu u p. Pavelčíkové nebo Hrbáčové v pracovní době. Org.tel : Pavelčíková 724094175, tel : Hrbáčová 6065815034

10.7. - 19. 7. a 17. – 26.7. Biograd na Moru - pořádáme 10 denní ozdravné pobyty pro alergické děti v doprovodu prarodičů i rodičů. Děti do 6 let 6 950,- Kč , děti do 12 let 7 450,- Kč, děti od 12 let a dospělí 7 750,- Kč.

Inf. p. Michnová tel: 605372375 a p. Havláková tel : 739769771.

31.7. - 6.8. Slovinsko, Julské Alpy, turistika, 7 dní , 5 nocí, ubytování na jednom místě a denně výlety . Cena 8 450,- Kč včetně komplexního pojištění. Závazné přihlášky se zálohou

4 450,- Kč do konce března 2016. Inf. p. Michnová tel: 605372375 v cukrárně naproti poliklinice. Včetně programu.

1.8. – 7.8. a 7.8. – 13.8. 2016 Wellnesspobyt v hotelu MAS Sezimovo Ústí.

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,- Kč zahrnuje ubytování , dopravu autobusem, 9 x polopenze – česká kuchyně, služby delegáta. Záloha 4500,-Kč do konce dubna. Inf. p. Michnová tel: 605372375 a p. Havláková tel : 739769771.

8. – 11.9. Hotel DUO Horní Bečva – rekondiční pobyt s možností cykloturistiky s použitím vlastních kol. Cena 2.000,- Kč. Zálohu 1.000,- Kč vybírá do konce dubna p. Hrbáčová, doplatek v červnu. Přihlášky se zálohou se přijímají v Senior Pointu (po, stř, pá).

Vedoucí p. Kubalová

23.9 -25.9 .- Maďarská jízda- Budapešť, Eger - barokní perla Maďarska , Gelert, Citadela večerní plavba po Dunaji, historické centrum, parlament, Rybářská bašta, Matyášův chrám, Náměstí hrdinů, basilika sv. Štěpána, tržnice, Margar. ostrov a další. Cena 3250,- Kč / 2 ubytování, doprava , snídaně, 1 večeře a vinný sklípek. Záloha 1000,-Kč.

Letáčky s podrobnými informacemi jsou u p. Slánské – tel: 776420384

2.10 - 8.10.2016 - Východní Čechy- Opočno, Kuks, ZOO Dvůr Králové, Adršbašské a Teplické skály, Trutnov, Sněžka, Ratibořice a Babiččino údolí, Náchod, Hrádek u Nechanic, Hradec Králové - největší akvárium v ČR. Bližší v letáčku u p. Slánské.

Cena 5350,-Kč obsahuje dopravu, ubytování v Trutnově, polopenze. Záloha 1000,-Kč, doplatek v září

16.10. –21.10. 2016 - Vysoké Tatry – hotel Smokovec, cena 3800,- Kč. Cena zahrnuje dopravu, ubytování a polopenzi. V hotelu Smokovec je bazén. Organizuje MLK.

Inf. - p. Slánská tel : 776420384. Zálohu 1000,- Kč zaplaťte co nejdříve.

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, v 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 únoru slaví své narozeniny, přejeme pevné zdraví a veselou mysl!