



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 9-15 hod., tel. 595 170 999

B Ř E Z E N 2016

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

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

2.Trio Seniores

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

Následující setkání se koná v úterý **10. května 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

23.3. – opera „ Roberto Devereux“ . Odjezd od OVS v Místku v **17:30** hod do divadla A.Dvořáka v Ostravě. Org. p. Poláková tel: 732969627

Připravujeme:

26.4. - opera " NABUCCO ". Org. p. Poláková tel. 732969627

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

Vycházky za zdravím

S OBZ VP

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

23.3. - AN 7:32 hod. **Visalaje**, Plato, Zlatník, Ježánky, Visalaje

Vlastní:

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

24.3. MHD č.12 –poliklinika 9:45 hod. **Staříč** –rozhledna Okrouhlá a přírodní památka Kamenná. Informace p. Obr <tel:721089457>

19.4.MHD č. 2 - Frýdlantská 12:35 hod. Restaurace **U Mamy** -org. p. Nytra <tel:737049499>

Kondiční a zdravotní cvičení

Cvičení začalo 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 míči v úterý v 9:00hod. Klíč -p. Kubalová

Cvičení v bazénu ve středu v 9:00 hod.- Olešná-p. Ryšavá

Cvičení s míči ve čtvrtek v 9:00hod. -Klíč- p. Kubalová

Cvičení zdravotní v pátek v 9:00 hod. - Klíč- p. Řehová

Bowling: 17.3.,7.4.,herna „Sport Bar Riviéra“ - vždy od 13 do 15 hod. Informace p. Nytra tel:737049499.

Bazén: učiliště –pondělí vždy od 15 do 16 hod. 21.3., 4.4., 18.4. Informace p. Dosoudilová, tel:775072998

Bridge club: vždy ve středu v 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

Kulečnick : Připravujeme kroužek pro naše členy a zjišťujeme zájem. Přihlášky a informace M. Kubala tel : 724780351

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.

11.3. Čaj o páté v 17:00 hodin v Lidovém domu. Hraje Duo Gurecký. Cena 50,-Kč.

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

15.3. v 10 hod. podnikneme exkurzi do budoucího **Domu seniorů** na ulici Pionýrů. Informace D. Kališ tel : 721061601

18.3.– P o z v á n í na Josefovskou zábavu od 14.00 hod. na Fojtství – **dům včelařů**

Chlebovice. Přijďte se pobavit při hudbě p. Vlčka s domácí kuchyní a bohatými dárky. Odpoledne bude zpestřeno veselým programem. Srdečně Vás zvou a těší se senioři z Chlebovic.

10.4. – 17.4. od 10 do 17 hod. proběhne v ZŠ „Pod sovou“ už 4. ročník výstavy **HOBBY** – unikátní výtvarné práce a sběratelské předměty. Informace p. Sumcová tel : 721174646

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

Jednodenní zájezdy:

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, zámek Raduň. Odjezd od OVS v 8:00 hod. a návrat do 20:00 hod. Cena 200,- Kč. Org. p. Škarabelová tel : 723749216 a p. Zelenková.

Připravujeme:

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 a vstupné 200,- Kč.

Org. p. Škarabelová tel : 723749216. a p. Zelenková. Prodej březen.

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 tel : 723749216. Prodej březen.

5.5. - **Goczalkovice**- zahrady a **Szczyrk**, cena 200,-Kč. Odjezd v 7:00 hod. od OVS.

Informace p. Diamantová tel : 739076150

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.- Informace p. Slánská tel : 776420384

Vícedenní zájezdy:

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. Cestou bude komentovaná prohlídka Trenčína, dále bude prohlídka Piešťan a Trnavy s průvodcem. Je možné si objednat procedury, které jsou prováděny přímo v hotelu. Záloha 1000,- Kč při podání přihlášky, doplatek do 20.4.

org. p. Slánská tel : 776420384.

12.-18.6. a 19. - 25.6. Šumava hotel Orea Špičák. Oba zájezdy jsou vyprodány.

Cena 5950,- Kč. Doplatek ve výši 2 950,- Kč uhradit měsíc před odjezdem. Podrobné informace podá p. Michnová každé pondělí v cukrárně naproti polikliniky tel: 605372375.

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

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

2.9 – 11.9 . Promajna– Chorvatsko, pavilon Dukič A. Bližší informace o pobytu a ceně
podá p. Paršová tel : 603534689

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 737584140

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 x ubytování,doprava ,snídaně, 1x večeře a vinný sklípek. Záloha 1000,-Kč. Doplatek do
14.6. 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. Cena 5350,-Kč obsahuje dopravu, ubytování
v Trutnově a polopenzi. Záloha 1000,-Kč, doplatek do 14.6. Bližší v letáčku u p. Slánské.

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

