



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

K V Ě T E N 2016

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

Program: 1. Zpráva o činnosti, informace, aktuality, připravované akce.
2. Vystoupí děti z 1. ZŠ – Soubor „Podsováček“

Slavnostní program ke Dni matek – 4. základní škola Místek

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

Následující setkání se koná v úterý **13. září 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

Koncem září bude v divadle J. Myrona uveden muzikál, na který se budou prodávat vstupenky na zářijovém setkání v Národním domě.

Upozornění:

Kdo pojedje do divadla vlastní dopravou, nutno hlásit předem organizátorovi !!

Vycházky za zdravím

S OBZ VP

11.5. MHD č.5 8:34 hod. **Hukvaldy**, Mniší, Měrkovice, Kozlovice- Fojtství

25.5. CD 7:33 hod. **Hnojník**, H. a D. Tošanovice, Vojkovice, Dobrá

Vlastní

17.5. MHD č. 5 - Poliklinika 11:49 hod. **Hukvaldy** . Informace p. Nytra tel:737049499.

19.5. Bílá – Bumbálka, prales Salajka, hotel Sůkenická, rozhledna Čerták- opékání buřtů
Cena 100,- Kč. Org. p. Obr tel : 721089457 a p. Silvestrová tel : 604600501

24.5. MHD č.3 – žel. stanice 9:45 hod **Dobrá**, Cyklobar a soutok Morávky a Ostravice.
Org. p. Obr tel : 721089457

Kondiční a zdravotní cvičení

Cvičení kondiční a zdravotní končí v týdnu 23. -27. května 2016. Další kurzy začínají v týdnu od 12. září 2016, mimo Olešné, která začíná v měsíci říjnu. Úhrada na schůzi v září.

Bowling: 19.5., 2.6. a 16.6. - herna „Sport Bar Riviéra“ - vždy od 13 do 15 hod. Informace p. Nytra tel:737049499.

Bazén: učiliště –pondělí vždy od 15 do 16 hod. 16.5., 6 .6., 20.6. Info 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: V herně Slezanu na Riviére ul. Bethovenova každé pondělí od 9 do 11 hod.

Jóga: Vždy v pondělí nebo v úterý od 14 hod. v sále školy jógy KARAKAL na 5. ZŠ.

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

Kulečnick : Každé úterý v 16 hod. probíhá kroužek kulečnicku pro naše členy v kulečnickové herně HD Koloredo ul. Malý Koloredov přízemí - vlevo . Další zájemce vítáme . 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.

14.5. Zábavně soutěžní den seniorů – v tělocvičně policie na Beskydské ul. F- M. Zábavně soutěžní program, pohoštění. Začátek v 9:00 hod.

3.6. – Olešná – pochod pro seniory

Jednodenní zájezdy:

19.5 - Kroměříž, odjezd v 7.00 hod. od OV

9.6. - Úsov, zámek, Uničov, odjezd v 7:00 hod. od OVS v Místku, cena 280,-Kč obsahuje dopravu a vstupné. Vedoucí p. Jana Diamantová

16.6.- Lednické Rovné - Muzeum slovenského skla - sklárna /dojednává se exkurze/ - BYTČA - Sobášný palác - zámek. Odjezd v 7:00 hod. od OVS v Místku a návrat do 21:00 hod. Cena za jízdné 200,- Kč. Organizuje p. Škarabelová tel. 723 749 216

14.7. - Lysá hora + Visalaje - odjezd ekologickým autobusem od OVS v Místku v 9:05hod.- Lysá hora. Cena za jízdné 100,-Kč. Info p. Poláková tel. 732969627 a p.Obr tel : 721089457

26.7. - ZOO Ostrava s vnoučaty -, cena 50,-Kč za jízdné pro dospělého i dítě . Odjezd v 9:00 hod. od OVS v Místku a návrat do 18:30hod. Prodej zájezdu v květnu a červnu v Národním domě. Org. p. Poláková tel: 732969627

18.8.- Archeopark Chotěbuz + Rybí dům /akvária, možnost rybaření/-zájezd s vnoučaty. Odjezd v 9:00hod. od OVS v Místku a návrat podle počasí do 18:00hod. Cena za účastníka 100,- Kč. Organizuje p. Zelenková tel : 608 781 340

25.8. - Bumbálka-Makov+ Pustevny -V 11:00 hod. oslavy SNP a odpoledne individuální prohlídka Pustevny. Cena 100,- Kč. Odjezd v 9:00 hod. od OVS a návrat do 19:00 hod. Org. p Poláková tel: 732969627. Prodej zájezdu v květnu a červnu .

20.9. Lysá hora + Pustevny - individuální prohlídka. Zájezd ekologickým autobusem ČSAD F-M. Odjezd v 9:00 hod. od OVS a návrat do 19:00 hod. Cena za jízdné 100,-Kč. Org. p. Poláková tel: 732969627 a prodej na schůzi 14.6. v Národním domě.

22.9. - Prostějov, Tovačov - program upřesněn v červnu. Odjezd v 8:00hod. od OVS v Místku a návrat do 20:00 hod. Cena za jízdné 200,-Kč.Org. p. Škarabelová tel. 723 749 21

Vícedenní zájezdy:

Připravujeme:

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.

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. 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 **plat'te v Senior Pointu v provozní době.** Org. p.Pavelčíková tel: 724094175.

20.8. Setkání na hranici – Ostravskoslezský hrad, prodej na schůzi v červnu.

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

2.9 – 11.9 . Promajna– Chorvatsko, pavilon Dukič A. Cena 7690,- Kč. Závazné přihlášky se zálohou 3500,- ihned a doplatek do 15 .6. 2016 . **plat'te v Senior Pointu v provozní době** (Po, St, Pá) nebo v kanceláři MěO (Po, St 8.30 – 10 hod.)

Bližší informace p. Paršová tel : 603534689

2.9 – 11.9. Umag – Chorvatsko Istrie, hotel Adriatic. Cena 6220,- Kč. Závazné přihlášky se zálohou 3000,- Kč ihned a doplatek do 15 .6. 2016.**Plat'te v Senior Pointu v provozní době** (Po, St, Pá) nebo v kanceláři Mě O (Po, St 8.30 – 10 hod.) Bližší informace 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 p.Hrbáčová, doplatek v červnu. Přihlášky se zálohou se přijímají **v Senior Pointu (po, stř, pá)**. Vedoucí p. Kubalová tel: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 15.6 na poliklinice. 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. Zájezd se uskuteční v období babího léta, kdy je krajina krásně zbarvená. Jsou ještě volná místa. Bližší v letáčku u p. Slánské.

30.10 – 6.11.Luhačovice hotel Vltava. Cena 3850,-. Plná penze, doprava vlastní. Závazné přihlášky se zálohou 1500,- Kč do 15.6. a doplatek do 30.9.2016 **plat'te v Senior Pointu v provozní době.** Org. p.Pavelčíková tel: 724094175.

Doplatky zájezdů Luhačovice, MAS Sezimovo Ústí , DUO Horní Bečva,Chorvatsko : Promajnu , Umag budeme vybírat od 16.5.2016 v Seniorpointu. (Po, st, pá) od 9 – 15 hodin.

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 květnu slaví své narozeniny, přejeme pevné zdraví a veselou mysl!