



**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.

**Informační středisko na poliklinice končí svou činnost 28. 6.2016 a začínáme 6.9 .2016 ,
vždy od 9 do 11 hodin v 1. poschodí**

**Informační centrum v cukrárně naproti poliklinice končí činnost 27.6. a začíná 5.9.
vždy od 9 – 11 hod.**

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

Senior Point je uzavřen celý srpen

Č E R V E N 2016

Příští přátelské setkání se koná v úterý **13. září 2016** ve 14 hodin v Národním domě.

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

2. Přednáška „Z historie Frýdku – Místku“ - přednáší Mgr. Marek Weissbrod

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

Vážení a milí přátelé!

Nadcházející léto budiž pochváleno. My se sejdeme na společném setkání až v září, kdy si již budeme užívat barev babího léta. I když o prázdninách také naše organizace bude pořádat akce rodinného typu, budeme se věnovat především svým nejbližším.

Přeji Vám mnoho nových nádherných zážitků, pevné zdraví a radost ze života.

Dalibor Kališ

Divadlo Ostrava

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

Vycházky za zdravím

S OBZ VP

22.6. ČD 7:33 hod. **Bystřice**, Kozinec, Oldřichovice

13.7. ČD 7:30 hod. **Ostravice** – zastávka, U Zbuja, Malenovice, Frýdlant n.O.

27.7. ČD 7:30 hod. **Frenštát p.R.**, Ráztoka (bus), Radhošť, Sedlo na Pinduli

10.8. ČD 7:30 hod. **Ostravice**, Pod Smrčkem, Cyrilka, Kunčice

24.8. ČD 7:33 hod. **Vendryně**, Pod Malým Ostrým-hřeben, Třinec

14.9. ČD 7:30 hod. **Frenštát p.R.**- město, M.Javorník, V.Javorník, Frenštát p.R.- město

Vlastní

28.6. MHD č.4 Poliklinika 13.08 hod. FM, **Palkovice**, Pohoda, Letiště

21.7. linka ČSAD Frýdlantská 9:30 hod. **Staré Hamry**, Samčanka, Javořinka , Bílá

Org. p. Obr tel : 721089457.

21.6 - Pol. obětí - pěšky **Staré Město** na Fojtství 12 hod.

19.7. - Pol. obětí - pěšky **Stará Riviéra** ve 12.30 hod.

16.8. - MHD Staré AS č. 1 12.09 hod. **Sauna**

Org. p. Nytra tel:737049499

Kondiční a zdravotní cvičení

Pondělí	cvičení v bazénu 11.ZŠ	12.9. - 19.12. 2016	300,- Kč
Úterý	cvičení SVČ Klíč	13.9. - 20.12. 2016	300,- Kč
Středa	cvičení Olešná	5.10. - 14.12 2016	220,- Kč
Čtvrtek	cvičení SVČ Klíč	15.9. - 15.12.2016	260,- Kč
Pátek	cvičení SVČ Klíč	16.9. - 16.12. 2016	260,- Kč

Cvičení na Olešné začíná 5.10.2016 a bude se taktéž prodávat na této členské schůzi.

Cena je : 220,- Kč

Noste prosím přesné částky. Info Slánská tel : 776420384

Bowling: 16.6. , 7.7.,21.7., 4.8., 18.8.,1.9., s vnuky - herna „Sport Bar Riviéra“ - vždy od 13 do 15 hod. Informace p. Nytra tel:737049499.

Bazén: učiliště –pondělí vždy od 15 do 16 hod. 20.6., 5.9., 19.9. 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. Poslední schůzka 29.6.

Ping-pong: V herně Slezanu na Riviére ul. Beethovenova 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 : 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.

Jednodenní zájezdy:

16.6.- Bytča - Sobášný palác - zámek - synagoga . Upozornění na změnu skláren. Lednické Rovné je pro opravu sklárny i muzea uzavřené. Vizovice - sklárna p. Obšívače - ukázka práce se sklem /tavení, foukání, tažení/.Odjezd v 7 : 00 hod. od OVS v Místku a návrat do 21 : 00 hod.Cena za jízdné 200,- Kč. Organizuje p. Škarabelová.

30.8. Lysá hora + Visalaje - odjezd ekologickým autobusem od OVS v Místku v 9:05 hod. dopoledne Lysá hora. Cena za jízdné Kč 100,-. Budou se kontrolovat zaplacené lístečky. Kdo nebude moci jet - včas se odhlásit a vrátit lístky vedoucí .

Info p. Poláková tel. 732969627 a Obr tel : 721089457.

14.7. a 20.9. Zájezdy na Lysou horu jsou vyprodané !!!

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

Připravujeme:

18.8. - Archeopark Chotěbuz + Rybí dům /akvária, možnost rybaření/ . /Archeopark - praktická ukázka života v opevněném slovanském hradisku. Zájezd je pro seniory i vnučata. Odjezd v 9:00 od OVS v Místku a návrat podle počasí do 18:00. Cena za účastníka 100,- Kč. Organizuje p. Zelenková tel : 608 781 340

25.8.- Bumbálka SNP oslavy + Pustevny-odjezd v 9:00 hod. od OVS v Místku na Bumbálku a odpoledne Pustevny. Cena za jízdné Kč 100,-. Prodej na schůzi 14.června 2016 Info p. Poláková tel. 732969627 + pan Obr tel : 721089457.

15.9 . - Mikulčice-valy - odjezd v 7:30 hod. od OVS největší slovanské hradiště z doby Velkomoravské říše/. Byly nalezeny pozůstatky 12 kostelů, valy a jiné zajímavosti. Součástí je návštěva muzea. Má být zapsáno v Unesco. Na zpáteční cestě poplujeme ze Strážnice Baťovým kanálem . Cena za dopravu, vstupné, jízdu Baťovým kanálem 520,-Kč. Návrat do 20 hod. Zajišťuje p. Diamantová .

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

13. 10. - Křtiny nebo Rajhrad, DUKOVANY - jaderná elektrárna. Odjezd v 7:00 hod. od OVS v Místku a návrat do 20:00 hod. Cena 250,- Kč. Organizuje p.Škarabelová.

21.10. – Let Kunovice, sklípek Blatnice. Org. p. Pavelčíková tel.724094175

29.11. - Nošovice Hyundai a pivovar U Koníčka. Organizuje p. Zelenková.

Vícedenní zájezdy:

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. Je ještě několik volných míst, zájemci se mohou přihlásit na setkání seniorů 14.6. nebo 20.6. a 27.6. v cukrárně naproti polikliniky. V tomto případě je nutno uhradit celou částku.

26.7 – 1.8. a 7.8. – 13.8. 2016 Wellnesspobyť v hotelu **MAS Sezimovo Ústí**. Doplatek částky do 15. června 2016 platíte v Senior Pointu v provozní době. Org. p. Pavelčíková tel: 724094175. **POZOR ZMĚNA TERMÍNU!!!**

20.8. Setkání na hranici – Ostravskoslezský hrad, prodej na schůzi v červnu. Cena 100,- Kč. Org. p. Paršová tel : 603534689

Připravujeme:

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

2.9 – 11.9 . Promajna– Chorvatsko, pavilon Dukič A. Cena 7690,- Kč. Doplatek do

15 .6. 2016 . **Plaťte 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. Doplatek do 15 .6. 2016. **Plaťte 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. Je ještě několik volných míst.

8. – 11.9. Hotel DUO Horní Bečva – rekondiční pobyt s možností cykloturistiky s použitím vlastních kol. Cena 2.000,- Kč, 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 tel: 776420384.

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 **plaťte v Senior Pointu v provozní době. Org. p.Pavelčíková tel: 724094175.**

Advent v Norimberku - třídní zájezd na nejkrásnější vánoční trh. Zájezd je možné uskutečnit při počtu 45 osob. Cena zájezdu bude do 4 000,- Kč.
Organizuje p. Zelenková, p. Škarabelová

Doplatky zájezdů Luhačovice, MAS Sezimovo Ústí , Chorvatsko : Promajnu , Umag a DUO Horní Bečva vybíráme od 16.5.2016 v Senior Pointu (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 červnu slaví své narozeniny, přejeme pevné zdraví a veselou mysl!

