



**Švaz důchodců
České republiky
Frýdek-Místek**

"Aby člověk nebyl nikdy sám"

Frýdecko-Místecký informátor



Kancelář MěO SD na ul. 17 listopadu 147, telefon 558 647846, 721 061 601,
736 620 467 (zájezdy)

e-mail: seniori.fm@seznam.cz. Úřední hodiny po., stř. 8 -12 hod.

Informační středisko na poliklinice vždy v úterý od 9 do 11 hodin v 1. poschodí
Informační centrum v cukrárně naproti poliklinice vždy v pondělí od 9 – 11 hod.

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

Ř Í J E N 2016

Příští přátelské setkání se koná ke **Dni seniorů** v úterý **15. listopad 2016** ve 14 hodin v Národním domě.

Program: 1. Zpráva o činnosti, informace, aktuality, připravované akce.
2. Vystoupení pěveckého sboru gymnázia Petra Bezruče

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

Divadlo Ostrava

22.10. – Ples v Opeře – odjezd v 17:30 hod. – opakuje se pro velký zájem.

29.10.2016" Braniboři v Čechách " - odjezd v 17:30 hod.

Organizuje p.Poláková 732969627

Připravujeme :

V listopadu Hamlet - opera

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

Vycházky za zdravím:

S OBZ VP

12.10. - AN 7:39 hod., Morávka, Ropička, Řeka, Smilovice.

26.10. – ČD BUS 8:34 Hukvaldy (bus č.5) Mniší, Vlčovice, Janíkovo sedlo, Kopřivnice – žst.

9.11. - ČD BUS 9:15 Mitrovice(bus č.8) , Oprechtie, Staříč (kolem šachty), Sviadnov.

Vlastní

18.10. – MHD č.5 poliklinika 12:28 Nová Osada – tenisové kurty. Ved.p.Nytra

25.10. – MHD č.5 poliklinika 10:49 Chlebovice – rozhledna. Ved.p.Obr

Kondiční a zdravotní cvičení:

Pondělí	cvičení v bazénu 11.ZŠ	12.9. - 19.12.2016	300,- Kč	p.Kubalová
Uterý	kondiční cvičení SVČ Klíč	13.9. - 20.12.2016	300,- Kč	p.Kubalová
Středa	cvičení Olešná	5.10. - 14.12.2016	220,- Kč	p.Ryšavá
Čtvrtek	cvičení s míči SVČ Klíč	15.9. - 15.12.2016	260,- Kč	p. Kubalová
Pátek	cvičení SVČ Klíč	16.9. - 16.12.2016	260,- Kč	p.Řehová

Všechna cvičení prodána.

Pro velký počet zájemců o zdravotní cvičení vedené p. Řehovou, otevřeme druhý kurz. Podmínkou pro otevření je přihlášení 18 cvičenek. Přihlášky nových zájemců přijímá p. Rosmanitová na schůzi 11.10. a p. Slánská na poliklinice 19.10. Bližší informace budou poskytnuty při přihlášení.

Bowling: 20.10., 3.11. a 17.11. „Sport Bar Riviéra“ - vždy od 13 do 15 hod.
Informace p. Nytra tel. 737049499.

Bazén: učiliště – pondělí vždy od 15 do 16 hod. Info p. Dosoudilová tel: 775072998

Bridge club: vždy ve středu v 9:00 - 12 hod. v KD Místek 17. listopadu 147.
Informace u p. Pekařové, tel: 723923756.

Ping-pong: V herně Slezanu na Riviéře ul. Beethovenova každé pondělí od 9 do 11 hod.

Jóga: vždy v pondělí a v úterý od 14 hodin v sále školy jógy KARAKAL na 5. ZŠ. Cena **300,- Kč**. Přihlášky u p. Nytrové, tel: 737049499.

Kulečník : Každé úterý v 16 hod. probíhá kroužek kulečníku 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 v Senior Pointu na základě přihlášení na tel. 595170999.

4.11. – Čeladná - pietní akt Janko Ušiak – odjezd ve 12:00 hod. od OVS cena 50,-Kč

Kurzy:

Angličtina - jsou ještě volná místa pro mírně pokročilé.

Připravujeme kurz – „Počítačové zpracování fotografií“.

Org. p. Kaplanová tel. 608114241.

14.10. - „Čaj o páté“ v Lidovém domě v Místku od 17 hod., k tanci a poslechu hraje ELLA, vstupné 50,-Kč

Jednodenní zájezdy:

13. 10. – Křtiny, Dukovany - jaderná elektrárna. Upozorňuji v kostele je zima!!! Odjezd v 7:00 hod od OVS V Místku a návrat do 20:00 hod. Cena 250,- Kč za jízdné.

Organizuje p. Škarabelová, průvodce p. J.Obr. Je ještě asi 5 volných míst.

21.10. – Vinný sklep u Petraturů Blatnice, let Kunovice , v ceně 400,-Kč je autobus, občerstvení ve sklípku, hudba...Odjezd v **8,00 hod.** od OVS. Org. p. Pavelčíková tel.724094175.

4.11. – Čeladná - pietní akt Janko Ušiak – odjezd ve 12:00 hod. od OVS cena 50,-Kč

5.11. – Dolní Benešov –výlov rybníku Nezmar, hornické muzeum Landek. V ceně 220,-Kč je autobus a vstupné. Odjezd v 7:00 hod. od OVS. Org. p. Diamantová tel.739076150.

Připravujeme:

29.11. – HYUNDAI exkurze - Pivovar Koníček. Odjezd od OVS ve 12:15 hod. návrat do 19:00 hod. Cena 60,- Kč,organizuje p. Zelenková.

29.11. – Marlenka – cena 70,-Kč

15.12. - Putování za vánočními dobrotami – Nedašov Valašské cukrářství - Val.Meziříčí Muzeum řeznictví - Dadák balírna kávy - Vizovice čokoládovna - Lešná vánoční výstava.

Cena za jízdné 300,- Kč. Odjezd od OVS v 7:30 a návrat do Místku do 19:00 hodin.
Organizuje p. Škarabelová.

Vícedenní zájezdy:

30.10 – 6.11. - Luhačovice hotel Vltava. Cena **3850,-Kč**. Plná penze, doprava vlastní.
Závazné přihlášky se zálohou **1500,- Kč**, doplatek do 30.9.2016 zaplatte v Senior Pointu.

Připravujeme:

Od 11.10. - Začínáme prodávat na poliklinice zájezdy MLK na rok 2017. Jelikož máme jen omezený počet míst, přijďte si je zarezervovat. Záloha 1000 Kč se dává při podání přihlášky, kde budou poskytnuty podrobné informace včetně ceny pobytu a katalogu .

Prodává p. Slánská.

Hevíz	31.5 - 6.6.2017
Zalakaros	11. - 17.6.2017
Velký Meder	28.5. - 3.6.2017
Starý Smokovec	23. - 28.4.2017
Jánské lázně	10. - 16.9.2017
Mariánské lázně	9. - 15.4.2017

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