



Svaz 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. 595170999

L I S T O P A D 2016

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

Program: 1. Zpráva o činnosti, informace, aktuality, připravované akce.
2. Vánoční program pěveckého sboru Radost

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

Divadlo Ostrava

20.11.2016 – HAMLET - lyrická opera v divadle A. Dvořáka - odjezd od OVS v Místku ve 14:00 hod. ukončení představení v 18:00 hod.

Prodej vstupenek na schůzi 15.listopadu - organizuje p. Poláková 732969627

Připravujeme :

V prosinci divadelní představení nebude, ale budou se prodávat vstupenky na korunovační operu od Mozarta – „LA CLEMENZA DI TITO“, na kterou pojedeme 11.ledna 2017 v 17:30 hod. **PRODEJ V PROSINCI**

25.ledna 2017 – „SEN NOCI SVATOJÁNSKÉ“ - balet- **PRODEJ V LEDNU**

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

Vycházky za zdravím:

S OBZ VP

22.11. 12:49 Poliklinika linka č.5 Olešná u Toma

23.11. ČD 8:33 Hnojník, M.Prašivá, V.Lhoty – Pod Prašivou

14.12. ČD 8:30 Pržno, Janovice, Skalice, Baška (Kotva) – zhodnocení roku.

20.12. Restaurace u Janka - pěšky od Ještěra ve 12:30, nebo autobus č.6 ve 12:52 od polikliniky.

Vlastní:

23.11. MHD č.4 v 9:30 hod., od polikliniky, Palkovice - kopeček Habeš, ved. p. Obr, tel. 721089457

Kondiční a zdravotní cvičení:

V prosinci se budou na schůzi prodávat permanentky na zdravotní a kondiční cvičení, cvičení s míči. Cena je jednotná 500,-Kč. Cvičení začíná v týdnu od 9.1.2017. Cena permanentky na Olešnou a plavání na 11. ZŠ je 400,-Kč (+vstupné do areálu)

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

21.10. - byl zahájen další kurz zdravotního cvičení. Jsou ještě volná místa. Kurz probíhá každý pátek od 9:30 - 10:30 v Klíči. Zájemci se mohou dostavit přímo do cvičení.

Vede p. Řehová

Pro velký počet zájemců o kondiční a zdravotní cvičení, se bude od začátku roku 2017 upravovat cena za 1 lekci, abychom mohli otevřít více kurzů.

Bowling: 17.11. , 1. a 8.12. Sport Bar Riviéra“ - vždy od 13 do 15 hod.

Informace p. Nytra tel. 737049499.

Bazén: učiliště – pondělí **21.11., 5.12., 19.12.,** vždy od 15 do 16 hod.

Info p. Dosoudilová tel. 775072998

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

Ping-pong: V herně Slezanu na Riviére 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.
Organizuje p. Nytrová, 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 p. Kubala tel. 724780351.

Služby pro seniory:

Právní poradna v Senior Pointu na základě přihlášení na tel. 595170999.

Bioclinica, ul.28.října Ostrava, tel.555508681. Klinický výzkum - nábor do konce listopadu 2016 - důchodci - věková skupina +65 let. Za každou návštěvu na klinice náleží pacientovi finanční náhrada. Na schůzi dne 15.11.2016 podá informace p. Havláková tel. 739769771

Kurzy:

Angličtina - jsou ještě volná místa pro mírně pokročilé.

Zveme vás na zajímavé přednášky:

Probíhají v Klubu seniorů ve Frýdku na ul. Sadové (naproti hl. pošty)

28.11. - od 14 hod. na téma " Spotřebitelské úvěry"

5.12. - od 14 hod. na téma "Elektronická komunikace, bezpečné chování na internetu",
diskuse s odborníky a dotazy.

25.-26.11. - od 9 do 17 hodin na Fojtství v Domě včelařů v Chlebovicích pořádá Klub seniorů "**Vánoční výstavu**" s tradičním pohoštěním.

14.12. Morávka, hotel Partyzán, Pietní vzpomínka na oběti Stanného soudu s programem a pohoštěním, návštěva muzea v Raškovicích. Odjezd od OVS, v 9:30 hod., jízdné 50,- Kč.
Organizuje p. Paršová

31.12. "Silvestr seniorů" v Lidovém domě v Místku od 19 hod., k tanci a poslechu hraje ChaSa, bohatý program, tombola, v ceně večeře+káva+dezert+novoroční přídátek. Vstupné **350,-Kč** vybírá a rezervuje p. Silvestrová, tel. 604600501.

13.1. -Maškarní „Čaj o páté“ v Lidovém domě v Místku od 17 hod., k tanci a poslechu hraje p. Murko, program, bleší trh, vstupné **50,-Kč**, na místě.

Jednodenní zájezdy:

29.11. – HYUNDAI exkurze - Pivovar Koníček. Odjezd od OVS ve 12:15 hod. návrat do 19:00 hod. Cena 60,- Kč, organizuje p. Zelenková, tel. 608781340

Další exkurzi připravujeme na 31.3.2017 !

29.11. – Marlenka – cena 70,-Kč

15.12. - Putování za vánočními dobrotami – Val.Meziříčí, Muzeum řeznictví - Nedašov Valašské cukrářství - výrobní, Vizovice, Zámecká čokoládovna -, Galerie Mariette, vánoční výstava. Cena za jízdné 300,- Kč. Odjezd od OVS v 7:30 a návrat do Místku do 19:00 hodin. Organizuje p. Škarabelová. Obsazeno. Zájezd se bude opakovat před Velikonocemi.

Připravujeme:

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.

Velký Meder 28.5. - 3.6.2017

Starý Smokovec 23. - 28.4.2017

Mariánské lázně 9. - 15.4.2017

Jánské lázně 10. - 16.9.2017

Lze zakoupit i jiné termíny a jiné destinace

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