



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

P R O S I N E C 2016

Příští přátelské setkání se koná v úterý **10. leden 2017** ve 14 hodin v Národním domě.

Program: 1. Zpráva o činnosti, informace, aktuality, připravované akce.
2. Vystoupení žáků 2. ZŠ ve Frýdku.

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

Vážení a milí přátelé!

Dny se již značně krátí, překvapuje nás chladné počasí, ranní mlhy a střídání deště se sněhem. Jsou to neklamná znamení blížícího se konce roku. Rychlý nárůst počtu našich členů svědčí o zajímavé činnosti naší městské organizace v minulém období, o bohatém sortimentu přitažlivých akcí. Za to, že se nám dařilo, patří můj obdiv a dík členům výboru, aktivistům, ale i Vám všem aktivním účastníkům, kteří báječnou atmosféru na akcích spoluvytvářejí.

Je to také období hodnocení a plánování činnosti v příštím roce. Těším se, jak bude opět bohatý, ale především na hlavní událost roku -zahájení výstavby našeho „Centra aktivních seniorů“. K tomu, abychom to vše naplno prožívali je nezbytné nadšení, nemálo obětavosti, ale především pevné zdraví.

To vše Vám do roku 2017 ze srdce přeje Dalibor Kališ, předseda.

Divadlo Ostrava

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 - organizuje p. Poláková 732969627

Připravujeme :

25.ledna 2017 – „SEN NOCI SVATOJÁNSKÉ“ - balet- prodej v lednu.

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

Vycházky za zdravím:

S OBZ VP

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

28.12. - středa 10:00 hodin, sraz u OVS - procházka parkem a kolem řeky - cíl restaurace podle dohody. Organizuje pan Obr.

Vlastní:

20.12. Restaurace „U Janka“ - pěšky od Ještěra ve 12:30 hod., nebo autobus č.6 v 12:52 hod. od polikliniky.

17.1. – linka č.3 poliklinika odjezd 12:18 hod. "U Hučky" vedoucí pí. Davidová

Kondiční a zdravotní cvičení:

Od ledna 2017 začíná zdravotní a kondiční cvičení, a 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)

cvičení v bazénu 11.ZŠ 9.1. – 29.5.2017 400,- Kč + vstup do bazénu p. Kubalová

kondiční cvičení SVČ Klíč 10.1. – 23.5.2017 500,- Kč p. Kubalová

cvičení Olešná 11.1. - 24.5.2017 400,- Kč + vstup do bazénu p. Ryšavá

cvičení s míči SVČ Klíč 12.1. - 25.5.2017 500,- Kč p. Kubalová

zdravotní cvičení SVČ Klíč 13.1. – 26.5.2017 500,- Kč p. Řehová

Bližší informace u prodejců na schůzi.

Bowling:

5. a 19.1. dále 2.2 a 16.2. „Sport Bar Riviéra“ - vždy od 13 do 15 hod.

Informace p. Nytra tel. 737049499

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

Info p. Dosoudilová tel. 775072998

Bridge club: vždy ve středu v 9:30 - 11:30 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: Začátky kurzů budou **9. a 10.1. 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.

Kurzy:

Počítačový kurz - pokračuje od **18.1.** v knihovně Místek. V kurzu zpracování fotografií je ještě 1 volné místo. Organizuje p. Kaplanová tel. 608114241.

Angličtina - jsou ještě volná místa pro mírně pokročilé.
Organizuje p. Kaplanová tel. 608114241.

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 večere + káva + dezert + novoroční přípitek.
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:

31.3.2017– HYUNDAI exkurze - Pivovar Koníček. Odjezd od OVS v 12:15 hod. návrat do 19:00 hod. Cena 60,- Kč, organizuje p. Zelenková, tel. 608781340

Připravujeme:

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

Prodává p. Slánská.

Starý Smokovec 23.4 - 28.4.2017

Mariánské lázně

Jánské lázně

Lze zakoupit i jiné termíny a jiné destinace

18.-24.6.2017 – Krkonoše -Benecko, hotel Diana. 7 dní (6 nocí) turistika, ubytování na jednom místě, denně výlety.

30.7.-5.8. - Švýcarsko, Bodamské jezero, hotel Hirsch, 7 dní(5 nocí), turistika, ubytování na jednom místě, denně výlety.

20.-26.8. - Polsko, Mazurská jezera, hotel Helena u jezera Kisajna, 7 dní (6 nocí), turistika, ubytování na jednom místě, denně výlety.

Informace p. Michnová, tel. 605372375.

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

