



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.

LE D E N 2017

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

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

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

Divadlo Ostrava:

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

Připravujeme :

Únorový termín je v jednání

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

Vycházky za zdravím:

Vlastní:

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

26.1. - MHD č.5 poliklinika, odjezd 11:49 hod., Hukvaldy - Rychaltice, ved. p. Obr

S OBZ VP

11.1. – ČD 8:31 Čeladná, kaple Cyrila a Metoděje, Pod Smrkem, Ostravice.

25.1. - ČD bus č.5 8:37 Chlebovice, Barborka, Palkovice, Olešná.

Kondiční a zdravotní cvičení:

Od ledna 2017 začíná zdravotní a kondiční cvičení a cvičení s míči.

Cvičení začíná v týdnu od 9.1. 2017.

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

Bowling:

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

Informace p. Nytra, tel. 737049499

Bazén: učiliště – **16.1., 6.2., 20.2.**, vždy od 15 do 16 hod.

Informace 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 Riviéře ul. Beethovenova každé pondělí od 9 do 11 hod.

Jóga: Začátky kurzů budou v pondělí a úterý od **9., 10.1. od 14 hodin a (pozor nový 3. kurz) od 10.1. od 10,00 hodin** v sále školy jógy KARAKAL na 5. ZŠ.

Organizuje p. Nytrová, tel. 737049499.

Kulečnick : Každé úterý v 17 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 - pro mírně pokročilé začíná **18.1.**

V kurzu zpracování fotografií jsou ještě volná místa. Přihlášky a platba nejpozději 1.2.2017. Organizuje p. Kaplanová, tel. 608114241

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

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:

16. 2. Ostrava - výstava Korunovační klenoty v dějinách světa, repliky korunovačních klenotů významných zemí Evropy, Asie a Afriky. Hlučín - výstava Kdo jsou lidé na Hlučínsku - Prajzsko. Ostrava Poruba - Planetarium. Odjezd od OVS v 8:30 a návrat do 19:00 hodin. Cena 300,- Kč, organizuje p. Škarabelová.

23.2. Nový Jičín - prohlídka města s průvodcem /španělská kaple, opevnění, klobouky, expozice generála Laudona. Příbor, výstava Kopřiva, předměty s kopřivových vláken košile, krajky, vojenské uniformy. Štramberk městečko, pivovar. Odjezd od OVS v 8:00 a návrat do 19:00 hodin. Cena 250,- Kč, organizuje p. Škarabelová.

31.3. – HYUNDAI exkurze - Pivovar Koníček. Odjezd od OVS v 12:15 hod. návrat do 19:00 hod. Cena 60,- Kč, prodej v únoru - 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. – Krkonoše -Benecko, hotel Diana. 7 dní (6 nocí) turistika, ubytování na jednom místě, denně výlety.

22.6. - 28.6. - Sezimovo Ústí - Rekondiční pobyt (6 nocí) 5.499,-Kč. Záloha 3000,- Kč na lednové a únorové schůzi. Organizuje p. Silvestrová mob. 604600501

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

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.

Září - Varšava- 4 denní poznávací zájezd - podmínky se upřesňují. Org. p. Slánská

9.-16.9. - Chorvatsko, Umag. Cena 6.250,-Kč. V ceně je doprava, ubytování, stravování formou švédských stolů + neomezené nápojek k večeři (pivo, víno a nealko). Přihlášky se zálohou 1.000,-Kč na schůzi nebo v Senior Pointu. Organizuje p. Paršová mob. 603534689

11 - 14.9. - Rekondiční pobyt Rýmařov- Hotel Slunce - cena 2000,-Kč. Přihlášky přijímá na lednové schůzi p. Kubalová

Další zájezdy:

- Muzeum TŽ , aquapark Olza v Istebne ,muzeum Bible v Jablunkově
- pro velký zájem budu opakovat - Muzeum řeznictví, exkurze do Čokoládovny ve Vizovicích, Sklárna Moravia.
- Poodří - Bílovec, Studénka - Horka, Odry, Mošnov
- Brno - vily Tugendhat a Jurkovičova.

Termíny budou upřesněny dodatečně.

Zájezdy se uskuteční pouze v případě, že se přihlásí alespoň 30 účastníků.

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

