



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.

B Ř E Z E N 2017

Příští přátelské setkání se koná v úterý **11.dubna 2017** ve 14 hodin v Národním domě.

Program: 1. Zpráva o činnosti, informace, aktuality, připravované akce.
2. Nikol Hamplová – klávesy a zpěv – populární a lidové písně

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

Divadlo Ostrava:

30.3. - " **Zneuctění Lucrecie**" opera v divadle Ant. Dvořáka - odjezd od OVS Místek
v 17:30 hod./ vstupenky přízemí - org.Poláková mob.732969627

Připravujeme :

18.4. - " **DONAHA**" - činohra - divadlo J. Myrona - prodej v dubnu na schůzi p. Poláková

26.4. - " **REBECCA**" - muzikál - divadlo J. Myrona - prodej v dubnu na schůzi
p. Poláková. Prodej na schůzi v dubnu

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

Vycházky za zdravím:

Vlastní:

21.3. – Autobus směr Havířov – odj. 12:45 hod. Autobus.nádraží FM - Sedliště – Lašská jizba. Organizuje p. Davidová

18.4. – autobus poliklinika odj. 12:28 hod. – Staré Město. Organizuje p. Davidová

30.3. MHD č.4 - odj. poliklinika 9:30 hod. Kozlovice a okolí – návrat v 15:30 hodin. Org. Pan Obr.

Kondiční a zdravotní cvičení:

- Pondělí - bazén 11.ZŠ
- Úterý - Klíč - kondiční cvičení.
- Středa - Aqvapark Olešná.
- Čtvrtek - Klíč - cvičení s míči.
- Pátek - Klíč - zdravotní cvičení

Bowling:

16.3. dále 6.4. a 20.4. „Sport Bar Riviéra“ - vždy od 13 do 15 hod.

Informace p. Nytra, tel. 737049499

Bazén: učiliště – 20.3. – 3.4. a 24.4. vždy od 15 do 16 hod.

Informace p. Dosoudilová, tel. 775072998

Bridge club: vždy ve středu 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: V pondělí a úterý od 14 hodin a nový 3. kurz v úterý od 10:00 hodin v sále školy jógy KARAKAL na 5. ZŠ. Organizuje p. Nytrová, tel. 737049499.

Jóga program 2. – Zahájení dalšího kurzu 20. a 21.3., vždy v pondělí a úterý, 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.

VZP umožňuje příspěvky na:

- Pilates - půlroční permanentka.
- Cvičení na míčích - půlroční permanentka.
- Plavání – půlroční permanentka.
- Jóga - půlroční permanentka.

Úhrada 500.- Kč bude poskytnuta žadatelům nad 65 roků. Žadatelé do 65 let musí mít k získání příspěvku 500.- Kč doklad na 1.500.- Kč.

Kurzy:

Počítačové kurzy - organizuje p. Kaplanová, tel. 608114241

Angličtina - jsou ještě volná místa pro mírně pokročilé.

Organizuje p. Kaplanová, tel. 608114241.

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

22. – 29.4. – Výstava sběratelských předmětů „HOBBY 2017“ v galerii „Pod sovou“ na 1.ZŠ ve Frýdku - na tř.TGM. Vernisáž v sobotu 22.4. v 10:00 hodin.

Jednodenní zájezdy:

16.3. - Istebna aquapark Olza. Trojmezí u Hřčavy. Trinec, Muzeum TŽ výstava Andy Warhol, Jablunkov Muzeum Bible. Odjezd od OVS v 8:00 a návrat do 19:00. Cena 200,- Kč + zloté na vstup do aquaparku. - skupina starších 60 let 20,- zlotých za 2 hodiny, každá další půl hodina 5,-zl. Osuška není v ceně. Účastníci, kteří nebudou mít zájem o koupení odjedou na Trojmezí u Hřčavy. Program bude upřesněn v autobuse. Organizuje p.Škarabelová - mob.723749216.

21.3. – MARLENKA - sraz účastníků ve 13:00 hod. před Marlenkou prohlídka + občerstvení - cena 90,- Kč - prodej na schůzi v březnu
- organizuje p.Poláková, tel. 732969627

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:

6.4. Val.Meziříčí Krásno, Muzeum řeznictví. Vizovice, zámecká čokoládovna, sklárna Moravia nebo Obšíváč. Odjezd v 8:30 a návrat do 19:00 hod. Cena 300,- Kč. Organizuje p. Škarabelová. - mob.723749216.

27.4. - Pszcyna ,zámek. Goczalkovice - zahrady. Odjezd od OVS v 8:00 a návrat do 19:00 hod. Cena za jízdné 200,- Kč + zloté na vstup do zámku. Organizuje p.Diamantová

Vícedenní zájezdy:

Prodáváme 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. - 28.4.** - Mariánské lázně, Jánské lázně. Lze zakoupit i jiné termíny a jiné destinace.

Luhačovice

Termíny:

30.4. – 6.5. – Bystrica

25.6. – 1.7. – Bistrica, Harmonie

3. – 9.9. – Bistrica, Harmonie

Cena: Bistrica - 4.000,- Kč, Harmonie - 4.500,- Kč

18. - 24.6. – Krkonoše - Benecko, hotel Diana. 7 dní (6 nocí) turistika, ubytování na jednom místě, denně výlety. Cena 5.950.-Kč. Polopenze - snídaně - švédské stoly, tříchodová večeře - výběr ze tří menu. Záloha 3.000.-Kč do konce března a doplatek 2.950,-Kč do poloviny května. Jsou ještě čtyři volná místa. Podrobnější informace p.Michnová mob.605372375.

22. - 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. Cena 8.850.-Kč, snídaně formou bufetu, komplexní cestovní pojištění. Záloha 3.000.-Kč do konce února. Jsou ještě tři volná místa. Doplátek 5.850,- Kč do konce června. Podrobnější informace p.Michnová - mob.605372375.

9. - 18.7. a 16. - 25.7. - Biograd na Moru - pořádáme 10-ti denní ozdravné pobyty pro alergické děti v doprovodu (rodičů) prarodičů - děti do 6 let 6.950.-Kč od 6 - 12 let 7.550.-Kč od 12 let a dospělí 7.850.-Kč. Inf. p.Michnová tel.605372375 a p.Havláková tel.739769771.

20. - 26.8. - Polsko, Mazurská jezera, hotel Helena u jezera Kisajna, 7 dní (6 nocí), turistika, ubytování na jednom místě, denně výlety. Cena 7.550.-Kč - polopenze, snídaně - švédské stoly, večere servírovaná tříchodová. Komplexní cestovní pojištění. Záloha 3.000.-Kč do konce února a doplatek 4.550,- Kč do konce června. Informace p. Michnová, tel. 605372375.

25.8. - 5.9. - Pakoštane – 12-ti denní pobyt ve vile VIKI. Cena 8.650.- Kč - polopenze, česká kuchyně. Inf. p. Michnová tel.605372375 a p. Havláková tel.739769771

11. - 14.9. - Rekondiční pobyt Rýmařov - Hotel Slunce - cena 2000,- Kč. Přihlášky a zálohu přijímá v březnu na schůzi nebo v Senior Pointu p. Kubalová.

21. - 24.9. - Varšava a okolí - program: městečko Lowicz, Zelezowa Wola - Chopin. Varšava-Staré město (Unesco), Barbakan , Staroměstské náměstí se sochou Sirény, novogotická katedrála, Královský palác (Unesco), Zámecké náměstí, Královský park, Královská cesta, Palác vědy a kultury, Večerní Varšava s fontánou, Wilanow - druhý domov polských králů. Cena 4.250,- Kč je za polopenzi, 3 noclehy ve Varšavě a doprava lux. autobusem. Záloha 1.000 Kč. Organizuje p. Slánská, tel 776 420 384,

9. - 16.9. - Chorvatsko, Umag. Vyprodáno. Organizuje p. Paršová mob. 603534689

Další zájezdy:

Říjen 2017 - třídní zájezd do Vídně, zájemci si mohou přihlásit do 31.5. a odevzdat přihlášku se zálohou 1.000,- Kč. Organizuje Škarabelová.

- Muzeum TŽ, aquapark Olza v Istebne, muzeum Bible v Jablunkově - Poodří - Bílovec, Studénka - Horka, Odry, Mošnov. 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 MěO SD, 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 březnu slaví své narozeniny, přejeme pevné zdraví a veselou mysl!

