



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.

D U B E N 2017

Příští přátelské setkání se koná v úterý 9. května ve 14 hodin v Národním domě.

Program: 1. Zpráva o činnosti, informace, aktuality, připravované akce.
2. Pěvecký sbor „Osminka“ z 8.ZŠ ve Frýdku-Místku

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

Divadlo Ostrava:

18.4. - " **DONAHA** " - činohra - divadlo J. Myrona - prodej na schůzi v dubnu. Odjezd od OVS v 17:30 hod. p. Poláková - mob.732969627

26.4. - " **REBECCA** " - muzikál - divadlo J. Myrona – prodej na schůzi v dubnu odjezd od OVS v 17:30 hod. p. Poláková - mob.732969627

Připravujeme :

Další divadelní představení budeme organizovat až v říjnu 2017.

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

Vycházky za zdravím

12.4. ČD MHD č.1 8:44 - Lískovec-Fabík, Lískovec, Sedliště, F-M.

26.4. ČD 8:31 – Kunčice p.O., Čeladná, Ostravice, F-M.

27.4. MHD č.11 9:56 - Frýdlantská – Hájek, Bezručova vyhlídka, Sedliště, F-M.

10.5. ČD 9:31 – Ostravice, Malenovice, Frýdlant n.O., F-M.

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:

20.4. a 4.5. a 18.5. „Sport Bar Riviéra“ - vždy od 13 do 15 hod.

Informace p. Nytra, tel. 737049499

Bazén: učiliště – 24.4., 15.5., 29.5., 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:

Zápis do kurzu angličtiny a počítačových kurzů, se bude konat na setkání v květnu.

Organizuje p. Kaplanová, tel. 608114241.

21.4. „Čaj o páté“ v Lidovém domě v Místku od 17 hod., k tanci a poslechu hraje Duo Ela - program, bleší trh, vstupné **50,-Kč**, na místě. Téma – 60. Léta.

29. – 6.5. – Výstava sběratelských předmětů „HOBBY 2017“ v galerii „Pod sovou“ na 1.ZŠ ve Frýdku - tř. TGM. Vernisáž v sobotu 22.4. v 10:00 hodin.

Další nabídka informací

1.4. - Vstoupila v platnost novela zákona týkající se obětí trestných činů, která zařadila seniory mezi zvláště zranitelné oběti. Tato platná změna zákona nově zaručuje starším lidem určitá privilegia, jaká mají už řadu let děti.

4.5. - Vzpomínková akce - 72. výročí osvobození města Frýdku-Místku se bude konat na Městském hřbitově v 16:00 hodin.

Jednodenní zájezdy:

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 a vedoucí p. Škarabelová.

17.5. - Šumperk s průvodcem. Po stopách Malé Vídne. Litovel - exkurze s ochutnávkou v pivovaru. Odjezd od OVS v 7:30 a návrat do 20:00. Cena 300,- Kč a zvlášť si doplatíte za občerstvení - chleba s máslem a tvarůžkem, za 15:00 Kč. Organizuje p. Škarabelová. Prodej začíná na dubnové schůzi.

Připravujeme:

8.6. - Sovinec - prohlídka hradu, Jiřikov - řezbařská galerie, Paseky-arboretum Makču-Pikču. Odjezd od OVS v 7:00 hod, návrat asi v 19:00 hod. Cena včetně vstupu 350.-Kč Prodej zájezdu na květnové schůzi. Organizuje paní Zelenková Jana mob.....

25.7.- ZOO Ostrava - s vnoučaty - prodej v květnu - autobus 50.- Kč.
Organizuje p. Poláková mob.732969627

22.8. a 19.9. - Lysá hora + Visalaje - prodej v červnu- jízdenka 200.- Kč.
Organizuje p. Poláková mob.732969627

Vila Tugendhat. První zájezd se uskuteční 20.října a druhý 17.listopadu.

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. -** Lze zakoupit i jiné termíny a jiné destinace.

Luhačovice

30.4. – 6.5. – Bystrica

25.6. – 1.7. – Bystrica, Harmonie

3. – 9.9. – Bystrica, Harmonie

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

Připravujeme:

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 se bude vybírat dne 15.5. a 22.5. 2017 v cukrárně naproti poliklinice. Zájezd je vyprodán, ale je možné se přihlásit jako náhradník v případě potřeby.

Podrobnější informace p.Michnová mob.605372375.

22. - 28.6. - Sezimovo Ústí - Rekondiční pobyt (6 nocí) 5.499,-Kč. Doplatek 2.500,- Kč uhradit na schůzi v dubnu a nejpozději v květnu. 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. Doplatek 5.850,- Kč do konce června – mimo 19.6.2017 kdy bude info centrum v cukrárně mimo provoz. 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 třichodová. Komplexní cestovní pojištění.

Záloha 3.000.-Kč do konce února a doplatek 4.550,- Kč do konce června – mimo 19.6.2017 kdy bude info centrum v cukrárně mimo provoz.

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. - Rýmařov - Hotel Slunce. Rekondiční pobyt - 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

4. - 6. 10. - Zájezd do Vídně : 300.let od narození Marie Terezie - cena 4 000,- Kč.

Objednávky se zálohou od dubna do května 2017. Zájezd se uskuteční při přihlášení 40 osob. Organizuje p.Škarabelová.

Další zájezdy:

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

