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 pondělí, středa 8 -12 hod.
Informační středisko na poliklinice v 1.poschodí vždy v úterý 9 - 11 hod.
Informační centrum v cukrárně naproti poliklinice vždy v pondělí 9 – 11 hod.
Senior Point v Křížovém podchodu pondělí, středa, pátek 9-15 hod., tel.595170999.

Č E R V E N 2017

Příští přátelské setkání se koná v **úterý 12. září** ve 14 hodin v Národním domě.

Program: 1. Zpráva o činnosti, informace, aktuality, připravované akce.
2. 750 let Frýdku-Místku, historie města.

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

Divadlo Ostrava:

Další divadelní představení budeme organizovat až v říjnu 2017.

Vycházky za zdravím:

14.6. MHD č.5 11:49 hod. – Poliklinika, Hukvaldy, FM. Org. p. Davidová, tel.602857730.
20.6. MHD č.12 11:45 hod.- Poliklinika, Seniorské posezení – Staříč.
Org. p. Davidová, tel.602857730.
28.6. MHD č.11 9:55 hod.– Frýdlantská, Řepiště, Paskov (Park restaurace).
Org. p. Obr, tel.721089457.
18.7. MHD č. 11 12:28 hod. Politických obětí, Restaurace „U kurtů“ Frýdek
Org. p. Davidová, tel.602857730.
15.8. MHD č.2 12:40 hod. Poliklinika, Restaurace „U MAMY“
Org. p. Davidová, tel.602857730.

Cvičení po letních prázdninách:

Plavání na 11.ZŠ org. p. Kubalová od 14:30 do 15:30 hod., od 18.9. do 18.12.
Kondiční cvičení org. p. Kubalová od 9:00 do 10:00 hod., od 19.9. do 19.12. –Klíč

Cvičení na míčích org. p.Kubalová od 9:00 do 10:00 hod., od 21.9. do 21.12. – Klíč.
Zdravotní cvičení org. p. Řehová od 8:00 do 9:00 hod. a od 9:00 do 10:00 hod., od 15.9. do 15.12. Klíč. Jednotná cena za kurz je 350,- Kč. Prodej na schůzi a v kurzech.

Cvičení na Olešné od 4.10.do 20.12. - od 9:00 do 10:00 hod. Cena 300,-Kč.
Permanentky se budou prodávat na schůzi 13.6. a v jednotlivých kurzech.
Prosím, noste přesné částky.

Bowling:
15.6. - 6.7. a 20.7. dále **3.8. a 17.8. a 7.9.** „Sport Bar Riviéra“ - vždy od 13 do 15 hod.
Org. p. Nytra, tel. 737049499
Bazén: učiliště – 19.6., 4.9., 18.9., vždy v pondělí od 15 do 16 hod.
Org. p. Dosoudilová, tel. 775072998

Bridge club: vždy ve středu od 9:30 do 11:30 hod. v KD Místek 17. listopadu 147.
Org. p. Pekařová, tel. 723923756.
Ping-pong: V herně Slezanu na Riviéře ul. Beethovenova každé pondělí od 9 do 11 hod.
Jóga: Zahájení nových kurzů pro seniory v pondělí **18.9. ve 14 h,** v úterý **19.9. v 10 a ve 14 h** v sále školy jógy KARAKAL na 5. ZŠ.
Org. p. Sumcová, tel. 770114335

Kulečník : Každé úterý v 17 hod**.** probíhá kroužek kulečníku pro naše členy v kulečníkové 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.

Setkání s primátorem Mgr. Michalem Pobuckým v Senior Pointu

14.6.	**9-10 hodin**
28.6.	**14-15 hodin**

Kurzy:
Další informace v září.
Připravujeme:
15.9. „Čaj o páté“ v Lidovém domě v Místku od 17 hod. K tanci a poslechu hraje ELLA, program, bleší trh, vstupné **50,-Kč** na místě. Téma – Cesta kolem světa, začínáme v Rusku.
22.9. Pejskiáda na kynologickém cvičišti za Pracovním úřadem spolu s městskou policií.
Další nabídka informací:

VZP umožnuje 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.

Jednodenní zájezdy:
13.07. - Kunín- zámek, Odry -prohlídka města s průvodcem, Bílovec -zámek. Odjezd od OVS v 8:00 hod. a návrat do 20:00 hod. Cena 200,- Kč. Prodej zájezdu na červnové schůzi. Org. p.Škarabelová tel. 723749216
25.7.- ZOO Ostrava – Odjezd v 9:00 hod. od OVS s vnoučaty - autobus 50,- Kč. Vyprodáno. Org. p. Poláková, tel.732969627.
9.8. – **Bruntál -** zámek, Uhlířský vrch a Slezská Harta, projížďka po přehradním jezeře. Odjezd od OVS v 8:00 hod. a návrat do 20:00 hod. Cena zájezdu 300,-Kč. Prodej zájezdu na červnové schůzi. Org. p. Škarabelová, tel.723749216.
22.8. - Lysá hora + Visalaje - odjezd v 9:00 hod. od OVS, jízdenka 200,- Kč, vyprodáno. Org. p. Poláková, tel.732969627.
28.8. – **Bumbálka** - SNP odjezd v 9:00 hod. od OVS + Sukenická, oběd hradí každý sám, Karlovice, cena 50.-Kč za dopravu. Org. p. Poláková, tel.732969627.
29.8. - exkurze **Hyundai**, odjezd v 12:15 hod od OVS. Cena je 60,- Kč. Org. p. Zelenková, tel.608781340

19.9. - Lysá hora, Raškovice, **opékání párků – vlastní sebou** – odjezd v 9:00 hod. od OVS, cena 200,-Kč, prodej na schůzi v červnu. Org. p. Poláková, tel.732969627

Připravujeme:

20.10., a druhý **16.11. Vila Tugendhat**. Cena za zájezd bude 500,- Kč. Prodej na schůzi v září. Org. p.Škarabelová tel. 723749216.

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.
Org. p.Slánská, tel. 776420384
Luhačovice
24.– 30.6. – Harmonie
2. – 8.9. – Bystrica, Harmonie
Doplatit na schůzi 13.6., nebo nejpozději 15.6. v Senior Pointu od 9:00 do 11:00 hodin.
Org. p. Silvestrová, tel.604600501.

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. Doplatek 2.950,-Kč se bude vybírat v cukrárně naproti polikliniky. Zájezd je vyprodán, ale je možné se přihlásit jako náhradník.
Org. p.Michnová, tel.605372375.
22. - 28.6. – **MAS Sezimovo Ústí -** Rekondiční pobyt (6 nocí) **– odjezd od vlakového nádraží Frýdek-Místek ve 14:00 hodin.** Org. p.Silvestrová, tel. 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. Doplatek 5.850,- Kč do konce června – kromě 19.6., kdy bude info centrum v cukrárně mimo provoz. Org. p.Michnová, tel.605372375.

9. - 18.7. a 16. - 25.7. - Biograd na Moru - pořádáme 10denní 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.
Org. p.Michnová, tel.605372375 a p.Havláková, tel.739769771.
19.8. „Setkání na hranici“ ve Východné, Slovensko. Odjezd od OVS v 5:45 hod. Návrat kolem 20:00 hod. Cena za jízdné 250,-Kč. Prodej na schůzi v červnu.
Org. p. Paršová, tel.603534689
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, večeře servírovaná tříchodová. Komplexní cestovní pojištění.
Záloha 3.000,- Kč a doplatek 4.550,- Kč do konce června – mimo 19.6., kdy bude info. centrum v cukrárně mimo provoz. Org. p. Michnová, tel. 605372375.
29.8. – Hyundai, cena 60,- Kč, odjezd v 12:15 hod. od OVS. Prodej v červnu.
Org. p. Zelenková, tel.608781340.
25.8. - 5.9. - Pakoštane – 12denní pobyt ve vile VIKI. Cena 8.650,- Kč - polopenze, česká kuchyně. Org. p. Michnová, tel.605372375 a p. Havláková, tel.739769771.
11. - 14.9. - Rýmařov - Hotel Slunce, hotel Praděd - Rekondiční pobyt - cena 1.700,- Kč. Doplatek do 15.6. přijímá v Senior Pointu p. Hrbáčová, tel.736473395.
Org.p. Havláková, tel.739769771
21. - 24.9. - Varšava a okolí .Vyprodáno. Doplatit částku 3250,- Kč do 20.6.2017 na poliklinice. Org. p. Slánská, tel. 776 420 384.
9. - 16.9. - Chorvatsko, Umag. **Vyprodáno.** Org. p. Paršová, tel. 603534689.
4. - 6.10. - **Podzimní Vídeň**, město hodnocené jako nejkrásnější k životu. Procházka Vídni je cesta časem do císařské historie, historické centrum patří ke světovému kulturnímu dědictví UNESCO. Uměleckohistorické muzeum, Albertinum, Belveder, Vojenské historické muzeum, Přírodovědné muzeum , Hofburg a není možné vypsat všechno, co budete mít možnost vidět. Cena 4000,- Kč, záloha 1000,-Kč.
Možnost přihlásit se pomalu končí, zbývají jen 4 místa. Doplatek 29. srpna na Poliklinice nebo na schůzi v září. Org. p. Škarabelová, tel. 723749216.

6.12. - Vánoční skanzen v **Rožnově p.R**. - prodej v říjnu. Org. p. Slánská tel 776 420 384
28.12.2017 - 2.1.2018 - Silvestr v Hevízu s CK MLK.V ceně 6.800,-Kč je doprava, plná penze se silvestrovským menu, 4 krát ubytování, termální bazén, welnes. Přihlášky se zálohou 1000,-Kč přijímá a org. p. Slánská tel.776420384

„**Senioři svému městu“ –Anketu** pořádá dlouhodobě Městská organizace Svazu důchodců spolu s vedením statutárního města Frýdek – Místek. Anketní lístky vyzvedávejte a odevzdávejte na všech kontaktních místech MěO SD. 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 červnu, červenci a srpnu slaví své narozeniny, přejeme pevné zdraví a veselou mysl!