



Kancelář MěO SD na ul. 17. listopadu 147, telefon 558 647846,

739 005 245, 736 620 467 (zájezdy)

e-mail: [seniori.fm@seznam.cz](mailto:seniori.fm@seznam.cz). Úřední hodiny pondělí, středa 8 -12 hod. Informační střediska:

- pondělí v cukrárně naproti poliklinice 9 – 11 hod. p.Michnová

- úterý na poliklinice v 1.poschodí 9 - 11 hod. p. Slánská

- úterý v nové kavárně vedle OD Ještěr 9 – 11 hod. p.Škarabelová a Diamantová

Senior Pointv Křížovém podchodu pondělí, středa, pátek 9-15 hod., tel.595170999. --------------------------------------------------------------------------------------------------------------

P R O S I N E C 2 0 1 7

--------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Příští přátelské setkání se koná v **úterý 9. ledna 2018** ve 14 hodin v Národním domě.

Program: 1. Zpráva o činnosti, informace, aktuality, připravované akce.

2. Vystoupení Novobělských babiček.

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

**Divadlo Ostrava:**

**V prosinci divadlo nebude**

**Připravujeme:**

**10.1.2018 – Opera „Tajemství“ –** prodej na schůzi v prosinci

**Vycházky za zdravím:** Org. p.Davidová, tel. 602857730.

**19.12.** –MHD č.8 – 12:28 od polikliniky směr Staré Město.

Org. p.Obr, tel. 721089457. **21.12.** – v 10:00 hod. sraz u OVS – procházka k Okr.archivu, Lidový dům a park B.Smetany.

18.1.2018 – v 10:50 hod. MHD č.12, odj. poliklinika, Brušperk, restaurace Valaška.

**Cvičení :**  **Plavání na 11.ZŠ** org. p. Kubalová od 14:30 do 15:30 hod., **Kondiční cvičení** org. p. Kubalová od 9:00 do 10:00 hod. – Klíč. **Cvičení na míčích** org. p.Kubalová od 9:00 do 10:00 hod., – Klíč. **Zdravotní cvičení**  org. p. Řehová od 8:30 do 9:30 hod. a od 9:30 do 10:30 hod.- Klíč. **Cvičení pro zdraví** org. p. Paseková, od 10:15 do 11:15 hod. - Klíč. **Cvičení na Olešné** org. p. Ryšavá - od 9:00 do 10:00 hod. Permanentky na Olešnou  pro první pololetí r. 2018 se budou prodávat na prosincové schůzi. Permanentky do cvičení se budou prodávat na prosincové schůzi a v jednotlivých kurzech. Jednotná cena je 500,- Kč na období leden- květen. Začínáme cvičit v týdnu od 8.1.2018 a končíme v týdnu od 28.5.2018.

**Bowling:**

**14. 12., 4.1. a 18.1.2018** „Sport Bar Riviéra“ - vždy od 13 do 15 hod. Org. p. Nytra, tel. 737049499.

**Bazén**: učiliště – **18.12.** – **8. a 22.1.2018** 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: změna – hraje se od 8:00 hodin -** každé pondělí v herně Slezanu na Riviéře ul. Beethovenova.

**Jóga:** Kurzy pro seniory budou probíhat **od 15. a 16.1. 2018** v pondělí **ve 14 hod.,** v úterý **v 10 a ve 14 hod** v sále školy jógy KARAKAL na 5. ZŠ. Přihlášky na prosincové schůzi. 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.

Provoz ve středu od 8 do 16 hod.

**Setkání s primátorem Mgr. Michalem Pobuckým v Senior Pointu 13.12., 10.1. a 31.1.** - od 9 do 10 hodin.

**31.12.- „Silvestr seniorů“** v Lidovém domě v Místku od 19 hod. K tanci a poslechu hraje ELLA. Program: bleší trh, vstupné **400,-Kč**. V ceně – voda, večeře, moučník, půlnoční přípitek, platba za vstupenky na schůzi 12. prosince. Org. p.Silvestrová, tel. 604600501.

**Další nabídka informací:**

**14.12. – Morávka -** hotel Partyzán**.** Pietní vzpomínka na oběti Stanného soudu s programem a pohoštěním, návštěva muzea v Raškovicích. Odjezd od OVS v 9:00 hod., cena 50,-Kč. Org. p. Svačinková, tel. 775712292.

**Jednodenní zájezdy:**

**13.12. - Troubelice** - možnost nákupu čokolády, Olomouc - vánoční jarmark. Odjezd v 8:00 hod. od OVS a návrat do 20:00 hod. Cena 200,- Kč. Organizuje p.Škarabelová, tel. 723749216.

**Vícedenní zájezdy:**

**Připravujeme:**

**17.2. – 26.2.2018** - Plavba lodí po Středozemním moři. Orientační cena 16.990,-Kč. Org. p.Silvestrová, tel.604600501. **12.4.2018 - Vila Tugendhat** - Brno.  Org. p. Škarabelová, tel. 723749216.

**8.5. – 13.5.2018 – Wroclav -** Dolní Slezsko a okolí s historickými památkami.Wroclav (Vratislav) je jedno z nejkrásnějších měst, které založil český kníže Vladislav. Šestidenní poznávací zájezd po historických památkách města a jeho okolí. Cena zájezdu 5.450,-Kč. Informace p. Michnová, tel. 605372375.

**13.5.- 18.5. 2018**- **Okruh Rakouskem** po nejkrásnějších místech našich jižních sousedů s návštěvou památek  UNESCO.  Navštívíme Krems,  Melk, Salzburg, Solnou komoru,  - Hallstatt, Graz, Schlossberg,  Laxenburg a další zajímavá místa.

Pohodový zájezd  bez nočních přejezdů. Cena 8.450,- Kč, záloha 2.000,- Kč při podání přihlášky, doplatek v březnu. Informace i leták předá a prodává p. Slánská na poliklinice, tel.776 420 384.    **Červen - srpen** **2018** - výstavy terakotové armády v Dolních Vítkovicích. Historie nálezu této vyjimečné památky s výkladem. Místo na každý zájezd si můžete rezervovat u p. Škarabelové v kavárně In Ještěr. **21.6.- 27.6.2018** – Sezimovo Ústí – rekondiční pobyt (6 nocí). záloha 3.000,-Kč v lednu 2018 a doplatek 2.650,-Kč do 20. dubna 2018. Připravuje se další termín, který bude upřesněn – nutná rezervace. Org. p. Silvestrová, tel.604600501. **23.6. – 29.6.2018 a další termín 1.9. – 7.9.2018 – Luhačovice** hotel Bystrica, plná penze 4.300,-Kč. Hotel Harmonia – polopenze, 4.500,-Kč (6 nocí). Org. p.Silvestrová, tel. 604600501

**9.9. - 15.9.2018** -  Českomoravská Vysočina  a Posázaví. Navštivte s námi nejkrásnější místa Českomoravské vysočiny a Posázaví.  Navštívíme např: Třebíč- UNESCO, Zelená Hora -UNESCO, Jihlava, Nové Město na Moravě,   Světlá nad Sázavou, Veselý Kopec,

Litomyšl,  Ždár nad Sázavou a další. V programu je také lehčí túra do CHKO Ždárské vrchy. Cena 5.750,- Kč. Informace a leták předá p. Slánská na poliklinice  každé úterý. Záloha 1000,- Kč.

**Prodáváme na poliklinice zájezdy MLK na rok 2018.** 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.

**17.4. - 23.4.2018 -** **Hevíz** cena 7.900,- Kč.

**22.4. - 27.4.2018** - **Starý Smokovec**, cena 3.900,- Kč.

**29.4. - 5.5. 2018 - Zalakaros**  cena 8200,- Kč,- Mariánské Lázně, cena 9.250,-Kč.

**5.5. -12.5.2018 - Turčianské Teplice** cena 4.951,- Kč.

**30.6. - 7.7.2018 -** **Dudince** cena 6.000,- Kč.

**12.8.-17.8.2018** - **Velký Meder**, cena 5.900,- Kč.

Záloha 1.000,- Kč se platí při podání přihlášky. Veškeré informace i katalog předá p. Slánská. Lze i jiné termíny.

**24.5. – 3.6.2018 – Chorvatsko** – Makarská riviéra – Otvírání moře s bohatým večerním programem. Cena 7.590,-Kč. Org. p. Silvestrová, tel.604600501.

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

