



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,
721061601, 603588510 (zájezdy)
e-mail: seniori.fm@seznam.cz. Úřední hodiny pondělí, středa 8 -12 hod.

Informační střediska:

- pondělí v cukrárně naproti poliklinice 9 – 11 hod. p.Michnová, p. Diamantová.
- informace na poliklinice v 1.poschodí v úterý 9 - 11 hod. p. Slánská.

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

L I S T O P A D 2 0 1 8

Příští přátelské setkání se koná v **úterý 11. prosince 2018** ve 14 hodin
v Národním domě.

Program: 1. Zpráva o činnosti, informace, aktuality, připravované akce.
2. Vystoupení žáků Základní umělecké školy ve Frýdku-Místku.

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

Divadlo Ostrava:

30.11.- pátek - La Traviata, (opera) odjezd v 17:30 hod. od OVS.

2.12. - neděle - Don Quijote, (balet) odjezd v 15:00 hod.od OVS.

Obě představení se prodávají na listopadové schůzi. Org. p. Poláková .

6.1. 2019 - Popelka (balet) prodej na prosincové schůzi. Org. p. Poláková.

Vycházky za zdravím:

22.11. – MHD č.11 odj. Frýdlantská v 9:55 hod.– Hájek – pěšky do Sedlišť.

Org. p. Obr, tel. 721089457.

Cvičení:

Prodej kurzů na prosincové schůzi a také u vedoucích přímo v kurzech.

Kondiční a zdravotní cvičení:

Pondělí	cvičení v bazénu - 11.ZŠ	p. Kubalová	od 14:30 do 15:30 hod
Úterý	cvičení kondiční- Klíč	p. Kubalová	od 9 do 10 hod
Středa	cvičení- Olešná	p. Ryšavá	od 9 do 10 hod
Čtvrtek	cvičení s míči-Klíč	p. Kubalová	od 9 do 10 hod
Čtvrtek	cvičení zdravotní – Klíč	p. Paseková	od 10 do 11 hod
Pátek	cvičení zdravotní – Klíč	p. Řehová	od 8:30 do 9:30 hod.
Pátek	cvičení zdravotní -Klíč	p. Řehová	od 9:30 do 10:30 hod.

Jednotná cena je 500,- Kč za kurz.

Olešná 2.1. - 29 .5.2019- . Cena je 500,- Kč. Prodej na prosincové schůzi.

Org. p. Slánská, tel. 776420384. Termíny zůstávají zachovány.

Bazén: Učiliště – vždy v pondělí od 15 do 16 hod. - **29.11., 3. a 17.12.**

Org. p. Dosoudilová, tel. 775072998.

Bowling: 22.11. , 6.12. a 13.12. „Sport Bar Riviéra“ - vždy od 13 do 15 hod.

Org. p. Nytra, tel. 737049499.

Bridge club: Vždy ve středu od 9:30 do 11:30 hod. v KD Místek

17. listopadu 147. Org. p. Davidová, tel. 602857730.

Ping-pong: – hraje se od 8:00 hodin - každé pondělí v herně Slezanu na Riviéře ul. Beethovenova.

Jóga: Cvičení pro seniory zahajují **14. a 15.1.2019** v pondělí ve 14 h, v úterý v 10 a ve 14 h v sále školy jógy Karakal na 5.ZŠ ve Frýdku. Přihlášení a platba 400,- Kč na 1. lekci. Org. p. Sumcová, tel. 770114335.

Kulečnick : Každý čtvrtek v **17 hod.** probíhá kroužek kulečnicku pro naše členy v kulečnickové herně HD Koloredov, 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 10:00 do 12:30 hod.

Setkání s primátorem Mgr. Michalem Pobuckým v Senior Pointu – **14.11., 28.11., 12.12.** od 9 do 10 hodin.

Nabídka pro zájemce – úklid místností „Zdravotní záchranné služby“ v areálu městské nemocnice ve Frýdku. Jedná se o příležitostnou práci s potřebou operativního zástupu v případě nemoci nebo plánovaně dopředu dle plánu dovolené stávající uklízečky. Na tuto práci je nejvhodnější šikovná a

vitální seniorka, která uvítá menší přivýdělek. Zástup probíhá během čerpání dovolené – cca 15 – 20 dnů v roce nebo během případné pracovní neschopnosti. Dohoda o provedení práce s odměnou 83,- Kč/hod. Pracovní doba 4 – 6 hod. (dle potřeby a domluvy). Úklid v budově ZZS F-M (třípodlažní budova + suterén) - šatny a pokoje záchranářů, toalety, kanceláře... nachází se v areálu nemocnice, vpravo vedle hlavní vrátnice. Pěkné, čisté prostředí, vlídná komunikace. V případě zájmu ukážeme předem prostory k nahlédnutí a vše vysvětlíme. Kontakt p. Mikesková, tel.: **602 563 318**.

Další nabídka akcí:

Kurzy angličtiny - začínají od 9. října v klubu důchodců na ul.17.listopadu. Začátečníci v 8:00 hod. (ještě jsou volná místa).

Mírně pokročilí v 9:15 hod.

Pokročilí v 11:00 hod. Informace p.Kaplanová, tel.608114241.

14.12. – **Pietní akt** k výročí stanného soudu na Morávce. Začátek v 10:00 hod. Odjezd od OVS v 8:30 hod., cena 60,-Kč. Org. p . Šugárková, tel.603384576.

16.11. – „**Čaj o páté**“ v Lidovém domě, vstupné 50,-Kč, hraje pan Gurecký, začátek v 17 hod.

Jednodenní zájezdy:

27.11. -**Marlenka** – prohlídka a občerstvení – cena 100,-Kč. Sraz ve 13 hodin před Marlenkou, prodej v říjnu. Org.p.Poláková, tel. 732969627.

29.11. – **Vánoční Brno** – Slovanská epopej, výstava devíti obrazů a plakátů Alfonse Muchy na brněnském výstavišti. Vánoční trhy budou na čtyřech náměstích. Zájezd se uskuteční jen v případě, že bude 40 účastníků.

Cena 450,-Kč, odjezd v 6:30 hod. od OVS. Org. p. Slánská, tel. 776420384.

30.11. a 1.12. **P o z v á n í** na vánoční výstavu. Otevřeno vždy od 9.00 hod. do 17.00 hod. Na Fojtství – Dům včelařů v Chlebovicích. K přátelskému posezení je připraveno pohoštění. Na vaši návštěvu se těší senioři.

6.12. – **Vánoční Raduň** + Adventní Opava, výroba baněk – Slezská tvorba. Odjezd v 6:30 hod. od OVS, návrat do 19:00 hod. Cena za dopravu a vstupné 300,-Kč. **Vyprodáno.**

Vícedenní zájezdy:

Doporučujeme na všechny zahraniční zájezdy sjednat cestovní pojištění zdravotních výloh.

Připravujeme:

Piešť'any – Hotel Harmonia

25.3.-30.3.2019, cena 3 999 Kč/osoba. V ceně je ubytování na 6 dní/5 nocí, plná penze, 6 léčebných procedur, káva a koláč denně v 16 hod. a hudebně-zábavné večery. Org. p. Paršová, tel. 603534689

7.8. - 11.8.2019, cena 3 399/osoba. V ceně je ubytování na 5 dní/4 noci, plná penze, 4 léčebné procedury, káva a koláč v 16 hod. a hudebně-zábavné večery. Org. p. Paršová, tel. 603534689, hlásit se můžete i v Senior Pointu.

24.4. - 26.4.2019 - Orava - Termály Meander Park Chocholow a Zakopané, cena 2.990,-Kč. Org. p. Silvestrová tel.604600501.

23.4. - 29.4.2019 a 24.10. – 30.10.2019 – Piešťany - připravujeme pobyty. Ubytování v hotelech „Allegro“ a „Harmonia“, cena 4.870,-Kč, záloha 2.500,-Kč v lednu 2019. Org.p. Silvestrová, tel.604600501.

27.4. - 2.5. 2019 – Poznávací zájezd Itálie – Řím, Vesuv, Pompeje. Přesný program bude v dalším inf. Vybírám zálohu 2000,- Kč na poliklinice. Org. p. Slánská, tel. 776420384.

22.6. - 28.6.2019 Luhačovice -, dále 31.8.2019 - 6.9.2019 a také 7.9.2019 - 13.9.2019. Ubytování v Harmonii 4.700,-Kč a v Bystrici 4500,-Kč. Individuální pobyty. Org.p.Silvestrová, tel. 604600501.

Jeseníky - termíny dle vlastního výběru - individuální pobyty -Slunný Dvůr, 4 noci 4.300,-Kč, 5 nocí 5.300,-Kč. Org.p.Silvestrová, tel. 604600501.

20.7. - 26.7.2019 Sezimovo Ústí - cena 5.849,-Kč .
Dále **7.11. - 13.11.2019**, cena 5.299,-Kč. Org.p.Silvestrová, tel. 604600501.

Červen 2019 - Bieščady, krásné hory na hranici Polska, Slovenska a Ukrajiny.

22.9. - 28.9.2019 – Českosaské Švýcarsko, Drážďany. Cena 5950,- Kč.
Vybírám zálohu 1000,- Kč na poliklinice. Org. p. Slánská, tel. 776420384.

1. - 7.9.2019 - Jižní Morava. Cena 5450,- Kč, vybírám zálohu 1000,-Kč.
Org. p. Slánská, tel. 776420384.

Upozorňujeme všechny zájemce o zájezdy a jiné placené akce, aby v případě zájmu předkládali automaticky členský průkaz naší organizace.

Všem členům, kteří v měsíci listopadu slaví své narozeniny, přejeme pevné zdraví a veselou mysl!

