



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.

Ú N O R 2017

Příští přátelské setkání -**Výroční schůze** se koná v úterý **14.března 2017** ve 14 hodin
v Národním domě.

Program: 1. Zpráva o činnosti, informace, aktuality, připravované akce.
2. Funky Beat - cvičenci a břišní tanečnice

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

Divadlo Ostrava:

24.února - " KISS ME, KATE " - muzikál - divadlo J. Myrona- odjezd z Místku od OVS
v **17:30 hod.** Prodej na schůzi v únoru 2017

26.února - " LA TRAVIATA " - opera G.Verdiho - divadlo A. Dvořáka - odjezd z Místku
od OVS v **15:00 hod.** Prodej na schůzi v únoru - org.Poláková mob.732969627

Připravujeme :

30.3. - " Zneuctění Lucrecie " opera v divadle Ant. Dvořáka org.Poláková
mob.732969627

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

Vycházky za zdravím:

Vlastní:

21.2. MHD č.2 - 12:35 - Frýdlantská - Přátelské povídání - restaurace "U Mamy"

23.2. MHD č.14 - 11:33 - Nový byt - Janovice, Hůrsko, restaurace Ondráš. Ved. pan Obr

S OBZ VP

22.2. MHD č.8 v 8:28 poliklinika – Skalice, Janovice – (Dřevěný vrch), Baška

8.3. ČD linka č.11 v 9:04 - Řepiště, Vratimov, Sedliště, 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:

16.2. dále 2.3. a 16.3. „Sport Bar Riviéra“ - vždy od 13 do 15 hod.

Informace p. Nytra, tel. 737049499

Bazén: učiliště – **20.2.**, 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 Riviére 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.

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.

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

Jednodenní zájezdy:

16. 2. Ostrava - výstava Korunovační klenoty v dějinách světa, repliky korunovačních klenotů významných zemí Evropy, Asie a Afriky. Hlučín - výstava „Kdo jsou lidé na Hlučínsku - Prajzsko.“ Ostrava Poruba - Planetárium. Odjezd od OVS v 8:30 a návrat do 19:00 hodin. Cena 300,- Kč, organizuje p. Škarabelová - mob.723749216.

23.2. Nový Jičín - prohlídka města s průvodcem - španělská kaple, opevnění, klobouky, expozice generála Laudona. Příbor, výstava Kopřiva, předměty s kopřivových vláken košile, krajky, vojenské uniformy. Štramberk městečko, pivovar. Odjezd od OVS v 8:00 a návrat do 19:00 hodin. Cena 250,- Kč, organizuje p. Škarabelová - mob.723749216..

16.3. Istebna aquapark Olza. Třinec, Muzeum TŽ výstava Andy Warhol, Jablunkov Muzeum Bible. Odjezd od OVS v 8:00 a návrat do 19:00. Cena 200,- Kč + zlaté na vstup do aquaparku. - skupina starších 60 let 20,- zlotých za 2 hodiny, každá další půl hodina 5,-zl. Osuška není v ceně. Organizuje p.Škarabelová - mob.723749216.

21.3. ve 13:00 hod- MARLENKA- 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 Obšivač. Odjezd v 8:30 a návrat do 19:00 hod. Cena 300,- Kč. Organizuje p. Škarabelová. - mob.723749216.

Vícedenní zájezdy:

Začínáme prodávat 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 **23.4 - 28.4.** - Mariánské lázně, Jánské lázně.

Lze zakoupit i jiné termíny a jiné destinace.

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, večere tříchodová - výběr ze tří menu. Záloha 3.000.-Kč do konce března. Podrobnější informace p.Michnová mob.605372375.

22.6. - 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 3000.-Kč do konce února.
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.Havlátová 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 3000.-Kč do konce února. 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. Havlátová tel.739769771

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 1000 Kč. Organizuje p. Slánská, tel 776 420 384,

9.-16.9. - Chorvatsko, Umag. Cena 6.250,-Kč. V ceně je doprava, ubytování, stravování formou švédských stolů + neomezené nápoje k večeři (pivo, víno a nealko). Přihlášky se zálohou 1.000,-Kč na schůzi, nebo v Senior Pointu. Organizuje p. Paršová mob. 603534689

11. - 14.9. - Rekondiční pobyt Rýmařov - Hotel Slunce - cena 2000,-Kč.

Přihlášky přijímá na schůzi p. Kubalová .

Další zájezdy:

- Muzeum TŽ , aquapark Olza v Istebne ,muzeum Bible v Jablunkově
- pro velký zájem se bude opakovat - Muzeum řeznictví, exkurze do Čokoládovny ve Vizovicích, Sklárna Moravia.
- Poodří - Bílovec, Studénka - Horka, Odry, Mošnov
- Brno - vily Tugendhat a Jurkovičova.
- Luhačovice - týdenní pobyt.

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 únoru slaví své narozeniny, přejeme pevné zdraví a veselou mysl!

