



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

---

Ř Í J E N 2 0 1 7

---

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

Program: 1. Zpráva o činnosti, informace, aktuality, připravované akce.  
2. Vystoupení žáků ZŠ z Dobré

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

## Divadlo Ostrava:

**18.10.** - „Španělská muška“ - prodej v říjnu 2017. Odjezd v 17:30 hod. od OVS

Připravujeme:

**26.11.** - **Edit a Marlen** – v divadle Jiřího Myrona - neděle v 16:00 hod., odjezd autobusu 15:00hod. Prodej v listopadu. Org. p. Poláková tel. 732969627

## Vycházky za zdravím:

Paní Davidová tel. 602857730

**17.10.** MHD č.4 poliklinika - odj. 7:39 hod. Kozlovice Fojtství

Pan Obr tel. 72108945

**24.10.** – MHD č.11 Frýdlantská odj.9:55 hod. Hájek, vyhlídka P.Bezruče, Sedliště.

### **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 18.9. do 21.12. – Klíč.

**Zdravotní cvičení** org. p. Řehová od 8:30 do 9:30 hod. a od 9:30 do 10:30 hod., od 15.9. do 15.12. Klíč. Jednotná cena za kurz je 350,- Kč. Prodej na schůzi a v kurzech.

**Cvičení pro zdraví** - 21.9 - 21.12. - Klíč, začátek v 10:15 hodin.

Vedoucí p. Paseková - cena kurzu je 350,- Kč.

**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 a v jednotlivých kurzech. Prosím, noste přesné částky.

### **Bowling:**

**5. - 19.10. a 2.11.** „Sport Bar Riviéra“ - vždy od 13 do 15 hod.

Org. p. Nytra, tel. 737049499

**Bazén:** učiliště – 16.10. – 6.11. - 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 Riviére ul. Beethovenova každé pondělí od 9 do 11 hod.

**Jóga:** Zahájení nových kurzů pro seniory v pondělí **18.9. ve 14 hod.**, v úterý **19.9. v 10 a ve 14 hod** v sále školy jógy KARAKAL na 5. ZŠ. Jednotlivé kurzy mají omezený počet 20 účastníků.

Poplatek 400,-Kč také při zahájení vybírá a organizuje p. Sumcová, tel. 770114335

**Kulečnick :** Každé úterý 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.

**Setkání s primátorem Mgr. Michalem Pobuckým v Senior Pointu**

- ve dnech 1.11., 15.11. a 13.12. - vždy od 9 do 10 hodin.

## **Kurzy:**

Počítačový kurz

**27.9.** - Zahájen.

**3.10.** Angličtina pro mírně pokročilé a pokročilé zahájena. Org. p.Kaplanová tel. 608114241

**13.10.** – **Přehlídka hudby, tance a zpěvu seniorů**, která se bude konat v pátek v Kulturním domě ve Frýdku od 14 hodin s mezinárodní účastí – vstup zdarma.

**13.10.** - „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.

## **Další nabídka informací:**

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.

## **Jednodenní zájezdy:**

**20.10. a 16.11. Vila Tugendhat.** Odpoledne centrum Brna. Odjezd v 7:30 hod. od OVS, příjezd do 20:00 hod. Cena za zájezd bude 500,- Kč. **Vyprodáno.**  
Org. p.Škarabelová tel. 723749216.

**31.10. - Hyundai** - exkurze - Pivovar U Koníčka.Odjezd od OVS ve 12:15 hod., návrat do 18:00 hod. Cena 60,-Kč. Prodej na schůzi v říjnu. Org.Zelenková tel. 608781340

**2.11. - Čeladná** - pietní akt Janko Ušiak – odjezd ve 12:15 hod. od OVS cena 50,-Kč

**24.11. - Zlín**, návštěva výstavy České korunovační klenoty - s výkladem, procházka městem.- Kongresová skleněná hala E. Jiříčné a jiné zajímavosti, valašský betlém v Horním Lidči. Iriša Vsetín, možnost nákupu baněk ve vzorkové prodejně. Nové vzory.  
Odjezd v 6:30 hod. ze starého aut. nádraží, návrat do 18 hodin. Cena 370,- Kč . Vstupné na klenoty a betlém jsou v ceně. Prodej na poliklinice u p. Slánské - tel 776 420 384

**28.11. – Exkurze Marlenka** – prodej v listopadu org. p. Poláková tel.732969627

**30.11.- Třinec**, Muzeum TŽ vánoce podle večerníčku Chaloupka na vršku /kulisy i loutky/  
Istebna - koupání v novém aquaparku Olza, Jablunkov cukrárna . Odjezd v 9:00 hod. od OVS a návrat do 19:00 hod. Cena 200,-Kč . Organizuje p. Škarabelová.

## **Připravujeme:**

**7.12. - Vánoční skanzen v Rožnově p.R.** - Valašské muzeum v Rožnově - vánoční program pro seniory. Výroba Gobelínů ve Valmezu, malá výstava vyhlášené zuberské

krajky v Zubří, ochutnávka v Málkově čokoládovně v Rožnově, cena 60,-Kč, Exkurze v nejlépe hodnoceném soukromém pivovaru v ČR- možnost nákupu piva - cena 100,-Kč. Doplňkový program si platí každý sám. Svět kamenů - lze nakoupit vánoční dárky. Odjezd v 7:00 hod. od OVS. Cena 260,-Kč. Org. p. Slánská tel 776 420 384

**13.12. - Troubelice**, výroba čokolády z čokoládových bobů /čokoládová farma/. Olomouc - vánoční jarmark na Horním náměstí - lidové zvyky, vánoce na Floře - živý betlém, vánoční zpěvy, lidové řemesla, vánoční vazby. Odjezd v 8:00 hod. od OVS a návrat do 20:00 hod. Cena 200,-Kč. Prodej v říjnu. Org. p. Škarabelová

### **Vícedenní zájezdy:**

**Od 17.10. - 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. Prodej zájezdů na rok 2018 začíná 17.10. na poliklinice. Org. p. Slánská, tel. 776420384

### **Připravujeme:**

**Květen – červen 2018** – Sezimovo Ústí – rekondiční pobyt. Přihlášky v listopadu 2017, záloha 3000,-Kč v lednu 2018 a doplatek 2650,-Kč do 20. Dubna 2018

**Červen – Září – 2018** – Luhačovice.

**13.1.2018 – 22.1.2018** Plavba lodí po Středozezemním moři – přihlášky na schůzi v říjnu. Záloha 10.000,- Kč do 20.11.2017, doplatek 4.990,-Kč do 20.12.2017. Orientační cena 14.990,-Kč. Případně tel. Silvestrová Věra 604600501

**17.2. – 26.2.2018** - Plavba lodí po Středozezemním moři – přihlášky na schůzi v říjnu. Orientační cena 16.990,-Kč. Případně tel. Silvestrová Věra 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 říjnu slaví své narozeniny, přejeme  
pevné zdraví a veselou mysl!*