



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. 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.

L I S T O P A D 2 0 1 7

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

Program: 1. Zpráva o činnosti, informace, aktuality, připravované akce.
2. "Předvánoční toulky světem melodií"

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

Divadlo Ostrava:

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

V prosinci divadlo nebude

Připravujeme:

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

Vycházky za zdravím:

Paní Davidová tel. 602857730

21.11. –MHD č.5 - 12:39 od polikliniky směr Olešná

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

Pan Obr tel. 721089457

23.11. – MHD č.3 - 9:45 od ZŠ směr Dobrá – restaurace „Hučka“

21.12. – v 10:00 hod. sraz u OVS – procházka k Okr.Archivu, lidový Dům a park B.Smetany

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 - Klíč, začátek v 10:15 hodin. Vedoucí p. Paseková

Cvičení na Olešné - 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:

16.11. – 7. a 14. 12. „Sport Bar Riviéra“ - vždy od 13 do 15 hod.

Org. p. Nytra, tel. 737049499

Bazén: učiliště – **20.11., 4.12., a 18.12.** - 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: Kurzy pro seniory probíhají v pondělí **ve 14 hod.**, v úterý **v 10 a ve 14 hod** v sále školy jógy KARAKAL na 5. ZŠ. Org. p. Sumcová, tel. 770114335

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.

Provoz ve středu od 8 do 16 hod,

Setkání s primátorem Mgr. Michalem Pobuckým v Senior Pointu

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

24.11. - „Čaj o páté“ v Lidovém domě v Místku od 17 hod. K tanci a poslechu hraje pan Gurecký, program, bleší trh, vstupné **50,-Kč** na místě. Téma – Cesta kolem světa, zastávka v Japonsku.

Další nabídka informací:

24. – 25.11. – Pozvání na Vánoční výstavu – jak se slaví vánoce i u sousedů. Otvírací doba je od 9:00 do 17:00 hodin. Na Fojtství – dům včelařů v Chlebovicích. Občerstvení zajištěno, na vaši hojnou účast se těší pořadatelé – senioři.

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.

org.p. Svačinová tel. 775712292

Jednodenní zájezdy:

16.11. Vila Tugendhat. – upozorňuji na změnu odjezdu již v **7:00 hod.** od OVS, příjezd do 20:00 hod. Odpoledne bude prohlídka města s průvodcem. **Vyprodáno.**

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. Irisa Vsetín, možnost nákupu baněk ve vzorkové prodejně. Nové vzory.

Odjezd v 6:30 hod. od OVS, 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. **Vyprodáno.**

28.11. – Exkurze Marlenka – prodej v listopadu cena 90,-Kč – ochutnávka a káva. Sraz ve 13:00 hod. před Marlenkou. org. p. Poláková tel.732969627

30.11.- Třinec, Istebná koupání v aquaparku Olza, cena je 20 zlotých za jednu hodinu.

Jablunkov cukrárna a návštěva pražírny kávy. 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 Val.Meziříčí, malá výstava vyhlášené zuberské krajky v Zubří, Svět kamenů - lze nakoupit vánoční dárky. Odjezd v 7:00 hod. od OVS.

Cena 260,-Kč. Org. p. Slánská tel 776 420 384. **Vyprodáno.**

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

Vícedenní zájezdy:

Připravujeme:

13.1. – 22.1.2018 Plavba lodí po Středozezemním moři – přihlášky na schůzi v říjnu. Záloha 10.000,- Kč do 20.12.2017, doplatek 4.990,-Kč do 20.12.2017. Orientační cena 14.990,-Kč. p.Silvestrová tel.604600501

17.2. – 26.2.2018 - Plavba lodí po Středozezemním moři – přihlášky na schůzi v říjnu. Orientační cena 16.990,-Kč. p. Silvestrová tel.604600501

12.4.2018 - Vila Tugendhat - Brno. květen - exkurze s ochutnávku čokolády na Čokoládové farmě v Troubelicích. Org. p. Škarabelová tel 723749216

13.5.- 18.5. 2018, Okruh Rakouskem po nejkrásnějších místech našich jižních sousedů s návštěvou památek UNESCO. Pohodový zájezd bez nočních přejezdů. Cena 9.450,- Kč, záloha 2.000 Kč při podání přihlášky, doplatek v březnu.

Informace i leták předá p. Slánská. tel 776 420 384

Červen - srpen 2018 - výstavy terakotové armády v Dolních Vítkovicích. Historie nálezů této vyjimečné památky s výkladem.

Místo na každý zájezd si můžete rezervovat u p. Škarabelové v Kavárně In Ještř

21.6.- 27.6.2018 – Sezimovo Ústí – rekondiční pobyt (6 nocí). Přihlášky v listopadu 2017, záloha 3.000,-Kč v lednu 2018 a doplatek 2.650,-Kč do 20. dubna 2018.

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

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 začal na poliklinice. Org. p. Slánská, tel. 776420384

15.4 - 20.4.2018 - Bialka Tarzanska cena 7.200,- Kč.

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.

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

24.5. – 3.6.2018 – Chorvatsko – Makarská riviera – Otvírání moře s bohatým večerním programem 7.590,-Kč. Přihlášky do konce listopadu mají slevu 300,-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 listopadu slaví své narozeniny, přejeme
pevné zdraví a veselou mysl!*

