



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 E D E N 2 0 1 8

Příští přátelské setkání se koná v **úterý 13.února 2018** ve 14 hodin v Národním domě.

Program: 1. Zpráva o činnosti, informace, aktuality, připravované akce.
2. Vystoupí Havířovské babky.

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

Divadlo Ostrava:

31.1.2018 – Jesus Christ superstar (muzikal). Prodej na schůzi v lednu.
Odjezd od OVS v 17:30 hod.

Od ledna 2018 cena dopravy do divadla bude 60,-Kč

8.2.2018 – Labutí jezero (balet) prodej na schůzi v lednu. Odjezd od OVS v 17:30 hod.
Připravujeme:

25.2.2018 – neděle – Edit a Marlen (muzikal). Hraje se naposledy. Prodej na schůzi v únoru. Odjezd od OVS v 15:00 hod.

Vycházky za zdravím:

P. Obr tel. 721089457.

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

15.2.2018 – v 9:30 MHD č.4 – poliklinika – Palkovice, Kopeček.

Cvičení :

Plavání na 11.ZŠ org. p. Kubalová pondělí od 14:30 do 15:30 hod.,

Kondiční cvičení org. p. Kubalová úterý od 9:00 do 10:00 hod. – Klíč

Cvičení na míčích org. p. Kubalová čtvrtek od 9:00 do 10:00 hod., – Klíč.

Zdravotní cvičení org. p. Řehová pátek od 8:30 do 9:30 hod. a od 9:30 do 10:30 hod.- Klíč.

Cvičení pro zdraví org. p. Paseková, čtvrtek od 10:15 do 11:15 hod. - Klíč.

Cvičení na Olešné org. p. Ryšavá středa od 9:00 do 10:00 hod.

Permanentky do cvičení se budou prodávat 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:

18.1.2018 1.2., a 15.2. „Sport Bar Riviéra“ - vždy od 13 do 15 hod.

Org. p. Nytra, tel. 737049499.

Bazén: učiliště – **22.1., 5. a 19.2.2018** 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. Davidová, tel. 602857730

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. Org. p. Sumcová, tel. 770114335

Kulečník : Každé čtvrtek v 17 hod. probíhá kroužek kulečníku pro naše členy v kulečnickové herně HD Koloredo, ul. Malý Koloredov, přízemí - vlevo. Další zájemce vítáme. Přihlášky a informace p. Kubala, tel. 724780351.

Počítačový kurz – pokračuje od 30.1.2018 v 8:00 hod.

Čaj o páté:

19.1.2018 - od 17:00 hod. v Lidovém domě na téma „Hawai“, vstupné 50,-Kč

16.2.2018 - od 17:00 hod. v Lidovém domě na téma „Karneval v Riu“, vstupné 50,-Kč

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

10. a 31.1.2018 a dále 21.2.2018 - od 9 do 10 hodin.

Další nabídka informací:

Jednodenní zájezdy:

22.2. - Výstava v Ostravském Muzeu - Za Velkou zdí. Památky čínského starověkého umění. QQ studio Ostrava. Planetarium Poruba. Odjezd od OVS v 8:00 hod., návrat

do 19:00 hod. Cena za vstupné a jízdné 300,- Kč. Prodej začíná v lednu.

Org. p. Škarabelová, tel. 723749216

2.3.2018 - HYUNDAI+ Koníček pivovar. Exkurze pro 30 seniorů - odjezd od OVS Místek v 12:15 hod. Cena 60,-Kč za autobus. Prodej na schůzi v únoru nebo v Kavárně IN paní Zelenková

29.3. - Wroclav - prohlídka města, Velikonoční jarmark. Odjezd od OVS v 6:00 hod. a návrat do 22:00 hod. Cena 700,- Kč. Prodej začíná v únoru, rezervace možná v Kavárně In Ještěr. Org. p. Škarabelová, tel. 723749216

12.4. - Brno, Vila Tugendhat a prohlídka centra Brna s průvodcem. Odjezd v 7:00 hod od OVS, návrat do 20:00 hod. Cena 500,- Kč. Org. p. Škarabelová, tel. 723749216

Vícedenní zájezdy:

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

Připravujeme:

Rehabilitační pobyt Jeseníky Lázně – květen a září.

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. Pětidenní poznávací zájezd po historických památkách města a jeho okolí. Cena zájezdu 5.450,-Kč. Zálohu ve výši 3000,-Kč je nutno zaplatit do konce března 2018. 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. 776420384

Červen - srpen 2018 - výstavy terakotové armády v Dolních Vítkovicích. Historie nálezů této vyjimečné památky s výkladem. Místo na každý zájezd si můžete rezervovat v kavárně IN Ještěr u p. Škarabelové, tel. 723749216

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. Pro velký zájem – **náhradní termín od 15.6.2018 do 21.6.2018.** 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). Zálohu 2.000,-Kč nutno zaplatit do 15.2.2018. Org. p. Silvestrová, tel. 604600501

24.6. – 30.6.2018 – Dolomity pro seniory – 7 denní zájezd. V ceně zájezdu 8.950,- Kč na osobu je 5x ubytování ve 2 – 3 lůžkových pokojích se soc.zařízením, TV, polopenze - snídaně formou švédských stolů a večere, průvodce CK , místní lázeňské poplatky. Jako bonus – komplexní cestovní pojištění léčebných výloh a storna. Podrobné informace o programu i v písemném vyhotovení podá p.Michnová v cukrárně naproti poliklinice, tel. 605372375

6. – 15.7. a 13. – 22.7. 2018 – Biograd na moru. Spolek na pomoc alergickým dětem ve spolupráci s CK Wesuj zajistil 2 ozdravné pobyty pro rodiče s dětmi v Chorvatsku. Cena: 2 – 6 let 6.950,- Kč, 6 – 12 let 7.600,- Kč , starší a dospělí 7.850,- Kč + 250,- Kč při ubytování v budově. Org. p.Michnová, tel. 605372375 a informace podá p.Havláková, tel. 739769771

31.8. – 11.9.2018 – Pakoštane – cena 8.250,- Kč. Org. p.Michnová 605372375 a informace podá p. Havláková, tel, 739769771

5.8. – 11.8.2018 – Šumava – Lipno. 7 denní zájezd. V ceně zájezdu 5.950,- Kč na osobu je 6 x ubytování ve 2-3 lůžkových pokojích se soc.zařízením + TV, doprava včetně všech výletů, polopenze – snídaně formou švédských stolů, večere výběr ze tří jídel, průvodce CK, místní poplatky a pojištění CK proti úpadku. Podrobné informace o programu i v písemném vyhotovení podá p.Michnová v cukrárně naproti poliklinice, tel. 605372375

9.9. - 15.9.2018 - Českomoravská Vysočina a Posázaví, navštivte s námi nejkrásnější místa Českomoravské vysočiny a Posázaví. Navštívíme na.př: 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. Prodej zájezdů na rok 2018 začal na poliklinice. 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.

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, tel. 776420384. 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 lednu slaví své narozeniny, přejeme
pevné zdraví a veselou mysl!*

