



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, 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, p. Diamantová.
- informace na poliklinice v 1.poschodí 9 - 11 hod. p. Slánská - začíná opět 4.9.

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

Z Á Ř Í 2 0 1 8

Příští přátelské setkání se koná v **úterý 9. října 2018** ve 14 hodin v Národním domě.

Program: 1. Zpráva o činnosti, informace, aktuality, připravované akce.
2. Slavnostní vystoupení ke dni Seniorů – Michal Tučný Revival Band.

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

Divadlo Ostrava:

Do října divadlo nebude.

Vycházky za zdravím:

12.9. "Krásná vyhlídka" – MHD č.8 od polikliniky v 10:28 hod. – Skalice – přehrada Baška. Org. p. Obr, tel. 721089457.

Cvičení:

Nové kurzy začínají od 17.9. Cvičení na Olešné od 3.10. Prodej kurzů v září na schůzi, na poliklinice a také u jednotlivých 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
	cvičení zdravotní - Klíč	p. Paseková	od 10 do 11 hod
Pátek	cvičení zdravotní - Klíč	p. Řehová	od 8:30 do 9:30 hod.
	cvičení zdravotní - Klíč	p. Řehová	od 9:30 do 10:30 hod.

Jednotná cena je 350,- Kč za kurz, Olešná 300,- Kč.

Začátek kurzů je v týdnu 17.9. - 21.9. - ukončení v týdnu 17.12. - 21.12.2018.

Začátek cvičení na Olešné je 3.10. , ukončení 19.12.2018.

Bazén: Učiliště – vždy v pondělí od 15 do 16 hod.- **pokračuje 17.9.** dále 1.10.
Org. p. Dosoudilová, tel. 775072998.

Bowling: - 13. a 20.9. a dále 4.10. „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: 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. Je možno se přihlásit na zářijovém setkání 11.9. a také 17. a 18.9. , nebo před první lekcí, cena 400,- Kč. Org. p. Sumcová, tel. 770114335.

Kulečnick : Každý čtvrtek v **17 hod.** probíhá kroužek kulečnicku pro naše členy v kulečnickové herně HD Koloredo, ul. Malý Koloredo, přízemí - vlevo. Další zájemce vítáme. Přihlášky a informace p. Kubala, tel. 724780351.

14.9. – „Pochod seniorů 2018“ – v 9 hodin zastávka Hájek ve Frýdku . Po oficiálním zahájení se vydáme trasou dlouhou 3 km z Hájku vedlejší zpevněnou a místy stoupající komunikací do Sedlišť k restauraci Lašská jizba. Zveme Vás také na prohlídku kostela Všem svatých, který nám bude zpřístupněn. Akce se koná za každého počasí, v případě dotazů volejte tel.558434359.

Časy a zastávky svozových autobusů:

Z Frýdku do Hájku: U Gustlíčka 8:17, Na Veselé 8:20, Nový byt 8:23, Magistrát 8:26, Revoluční 8:29, Lískovecká 8:33, Sídliště 8:35, Nová Osada 8:39, Hájek 8:43.

Z Místku do Hájku: Poliklinika (strana u budovy) 8:04, Polit. obětí (u Národního domu) 8:08, Domov seniorů 8:10, Riviéra blok 27 v 8:12, Riviéra vodárna 8:13, Riviéra v 8:17, Frýdlantská 8:19, Ostravská 8:22, Anenská 8:24, Slezan 01 v 8:26, U nemocnice 8:31, Lékárna 8:32, Rozcestí u školy 8:34, Sídliště 8:37, Nová Osada 8:41, Hájek 8:45

MHD – linka č. 11

Odjezdy na zastávku Hájek od: Místek, Riviéra 8:23, Místek, Frýdlantská 8:25, Místek, Politických obětí 8:29, Frýdek, žel. stanice 8:34, Frýdek, Nový byt 8:37, Frýdek, Magistrát 8:39, Frýdek, U nemocnice 8:41, Frýdek, Lékárna 8:42, Frýdek, rozc. u školy 8:43, Frýdek, sídliště 8:45, Frýdek, Horní 8:47, Frýdek, Nová Osada 8.49, Lískovec, Hájek 8:51.

Odjezd do Frýdku ze Sedliště ve 12:00 h (z parkoviště za Lašskou jizbou)

Odjezd do Frýdku-Místku ze Sedliště ve 12:30 h (z parkoviště za Lašskou jizbou)

7. – 14.10. Výstava „Pamětníci – senioři vystavují poklady 100 leté historie naší republiky“ dvorana Moravie banky na Hlavní třídě v Místku. Vernisáž s hudebním programem bude v neděli 7.10. ve 10:00 hod. Otevřeno denně od 9 do 16 hodin. Informace podává a přihlášky vystavovatelů přijímá p.Sumcová, tel. 770114335.

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 – 19.9. a 3.10.
od 9 do 10 hod.

Další nabídka akcí:

Počítačový kurz pro začátečníky začíná koncem září 2018. Přihlášky na schůzi 11. září. Začíná 3.října v 8:00 hodin. Informace p.Novotná, tel. 728401112.

Kurzy angličtiny - jsou dosud volná místa. Začátek v říjnu.
Informace p. Kaplanová, tel. 608114241.

17.9. - Kurz korálkování zahajuje v 9 hod. v kanceláři MěO na ulici 17.listopadu., 10 lekcí , přihlášky přijímá a další informace poskytne na schůzi p. Krkošková,tel. 737578199.
Cena 200 Kč. Další informace a prodej na poliklinice.

Jednodenní zájezdy:

20.9. - Moravský kras - Návštěva Punkevních jeskyní s projížďkou na loďkách, propast Macocha, prohlídka nejrozsáhlejší Kateřinské jeskyně. Cena 600,-Kč.
Odjezd v 6:00 hod od OVS.Vyprodáno. Org. p.Slánská, tel. 776420384.

21.9. - Blatnice – vinný sklípek, + Modra- akvárium. V ceně 400,- Kč je doprava, klobáska, chléb, víno, hudba a vstup do akvária. Oběd si hradí každý sám. Odjezd od OVS v 7:30 hod. Prodáno. Org. p. Poláková, tel.732969627.

25.9. – Ustroň + Lanovka – Čantoria. Cena 200,-Kč za dopravu. Za lanovku se bude vybírat v autobusu **ve zlotých**, cena zpáteční jízdenky pro 65+ je 18 zlotých, pro mladší je

cena 22 zlotých. Nezapomeňte občanky, věk se kontroluje. Vyprodáno . Odjezd od OVS v 8:00 hod. Org. p. Poláková, tel. 732969627.

9.10. – Přednáška s promítáním filmů a scénkami pro seniory chodce, cyklisty, řidiče, a spolucestující na téma „**Stárnout bezpečně – senior bez nehod**“ . Proběhne od 15:30 hod. ve vícefunkčním sále Národního domu (po naší schůzi). Vstup zdarma, účastníci obdrží věcné dárky.

11.10. – Brno – Slovanská Epopej – Výstava obrazů. Cena 200,- Kč vstupné + autobus 300,-Kč. Odjezd v 6:30 hod., návrat okolo 19:00 hod. Prodej na schůzi v září nebo v cukrárně naproti polikliniky. Org.p.Michnová , tel. 605372375 a p. Diamantová, tel. 739076150.

23.10. - Hyundai + pivovar Koníček. Odjezd od OVS ve 12:15 hod. Pro 40 seniorů, org.p.Zelenková, tel.608781340.

3.11. - Výlov rybníku Nezmar - Dolní Benešov + lázně Klimkovice. Cena 100,-Kč, odjezd v 8:00 hod. od OVS, návrat okolo 19:00hod. Org. p. Diamantová, tel. 739076150.

Vícedenní zájezdy:

23. – 28.9. - Rehabilitační pobyt Lázně Jeseník – cena 4.300,-Kč – 4 noci, polopenze, Wellness zdarma. Individuální pobyt po dohodě zajistíme s nástupem kdykoliv. Org. p. Silvestrová, tel. 604600501, případně 736540272.

Doporučujeme na všechny zahraniční zájezdy sjednat cestovní pojištění zdravotních výloh.

Připravujeme:

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, kdy budou poskytnuty podrobné informace včetně ceny pobytu a katalogu. Org. p. Slánská, tel. 776420384.

3. – 5.10. – Bratislava – termály Mošonň, cena cca 3.000,-Kč. 2x ubytování s polopenzí, 2x koupání v termálních lázních, prohlídka Bratislavy, návštěva Bojnic při cestě zpět. Rezervace a záloha 1.000,-Kč do 25.6. Org. p. Silvestrová, tel. 604600501 nebo 736540272.

18.10. - "HRY seniorů" v Národním domě v Místku.

V listopadu se připravuje návštěva Marlenky.

Zájezdy v listopadu a prosinci: Vánoční Wroclav, Bratislava / cestou návštěva sklárny Lednické Rovně/, Vánoce na zámku Raduň.

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

