



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 v úterý 9 - 11 hod. p. Slánská.

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

Ř Í J E N 2 0 1 8

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

Program: 1. Zpráva o činnosti, informace, aktuality, připravované akce.
2.Vystoupení žáků 8. ZŠ ve Frýdku-Místku.

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

Divadlo Ostrava: 26.10. muzikál Rebecca, odj. v 17:30 od OVS.

30.11. připravujeme operu La Traviata, prodej v listopadu.

2.12. připravujeme balet Don Quijote, prodej v listopadu.

Vycházky za zdravím:

25.10. – MHD č.8 – odj. poliklinika 9:22 hod. Skalice KD – pěšky do Bašky.

22.11. – MHD č.11 odj. Frýdlantská v 9:55 hod.– Hájek – pěšky do Sedlišť.

Org. p. Obr, tel. 721089457.

Cvičení:

Prodej kurzů 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. - 15.10., a 5.11.

Org. p. Dosoudilová, tel. 775072998.

Bowling: -18.10. a 8.11. „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, cena 400,- Kč. Org. p. Sumcová, tel. 770114335.

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

7. – 12.10. Výstava „Pamětníci – senioři vystavují poklady 100 leté historie naší republiky“ - dvorana Moravie banky na Hlavní třídě v Místku. Otevřeno denně od 9 do 16 hod. 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 24.10. od 10:00 do 12:30 hod.

Setkání s primátorem Mgr. Michalem Pobuckým v Senior Pointu – termín pro listopad bude upřesněn.

Další nabídka akcí:

Kurzy angličtiny - začínají od 9. října v klubu důchodců na ul.17.listopadu.

Začátečníci v 8:00 hod. (ještě jsou volná místa)

Mírně pokročilí v 9:15 hod.

Pokročilí v 11:00 hod.

Informace p.Kaplanová, tel.608114241.

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

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

26.10. – „**Krajský den seniorů**“ – ZŠ Dobrá, začátek ve 14 hod., odj. od OVS ve 13:00hod. Návrat okolo 17 hod. Org. p. Paršová, tel.603534689.

2.11. – Vzpomínková akce na partyzánské boje a Janka Ušiaka se koná ve 13 hod. na Čeladné, odj. ve 12:15 hod. od OVS, cena za dopravu 60,-Kč.

14.12. – Pietní akt k výročí stanného soudu na Morávce. Začátek v 10:00 hod. Odjezd od OVS v 8:30 hod., cena 50,-Kč.

Kurz korálkování zahájen na Koloredově. 10 lekcí, jsou ještě volná místa. Přihlášky přijímá a další informace poskytne na schůzi p. Krkošková, tel. 737578199.
Cena 200,- Kč. Další informace a prodej na poliklinice.

12.10. – „Čaj o páté“ v Lidovém domě, vstupné 50,-Kč, hraje ELLA, začátek v 17 hod.

Jednodenní zájezdy:

11.10. –Brno – Slovanská Epopej – Výstava obrazů. Cena 200,- Kč /vstupné + autobus/. Odjezd v 6:30 hod., návrat okolo 19:00 hod. Prodáno.
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.

27.11. -Marlenka – prohlídka a občerstvení – cena 100,-Kč. Sraz ve 13 hodin před Marlenkou, prodej v říjnu. Org.p.Poláková 732969627

Vícedenní zájezdy:

Doporučujeme na všechny zahraniční zájezdy sjednat cestovní pojištění zdravotních výloh.

Připravujeme:

Zájezdy v listopadu a prosinci:

V listopadu se připravuje návštěva Marlenky. Cena 100,-Kč, sraz ve 13hod. Prodej v říjnu.

29.11. – Vánoční Brno – Slovanská Epopej, výstava devíti obrazů a plakátů Alfonse Muchy na brněnském výstavišti. Cena 450,-Kč, odjezd v 6:30 hod. od OVS.
Org. p. Slánská, tel. 776420384.

6.12. – Vánoční Raduň + Adventní Opava, výroba baněk – Slezská tvorba.
Odjezd v 6:30 hod. od OVS, návrat do 19:00 hod. Cena za dopravu a vstupné 300,-Kč.

Spolek na pomoc alergickým dětem ve Frýdku-Místku zajistil v roce 2019 ozdravné pobyty pro děti s rodiči, zdravotně postižené a jiné, kterým pobyt u moře pomůže od zdravotních problémů v zařízení Biograd na moru. Termíny: 5. – 14.7.2019, 12. – 21.7.2019 a také od 9. – 18.8.2019. Dále Pakoštane pro seniory 23.8. – 3.9.2019. Bližší informace p. Havláková, tel.739769771 a p.Michnová, tel.605372375, nebo na schůzi seniorů.

Květen 2019 – Poznávací zájezd Itálie – Řím, Vesuv, Pompeje.

Červen 2019 - Bieščady, krásné hory na hranici Polska, Slovenska a Ukrajiny

Srpen – 2019 Jizerské hory

Září 2019 – Českosaské Švýcarsko, Drážďany.

Září 2019 - Jižní Morava.

Září – Poznávací zájezd porýní.

Upozorňujeme všechny zájemce o zájezdy a jiné placené akce, aby v případě zájmu předkládali automaticky členský průkaz naší organizace.

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

