



*Senioři
České republiky
Frýdek - Místek*

"Aby člověk nebyl nikdy sám"

Frýdecko-Místecký informátor



Senioři
České
republiky

Kancelář MěO SD na ul. 17. listopadu 147, telefon 558 647846,
721061601, 603588510 (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.

P R O S I N E C 2 0 1 8

Příští přátelské setkání se koná v **úterý 8. ledna 2019** ve 14 hodin v Národním domě.

Program: 1. Zpráva o činnosti, informace, aktuality, připravované akce.
2. Ženský pěvecký soubor Radost

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

Vážení a milí přátelé!

Jako by to bylo včera, kdy jsem Vám přál pohodové Vánoční svátky a šťastný start do tohoto roku 2018. Jak ten čas letí. Stále častěji uvažujeme nad příčinou takového tempa. Nejpříjemnější důvod bude určitě ten, že náš život je naplněn činností, událostmi a především příjemnými zážitky. U většiny z nás tomu tak nepochybně bylo. Aby příští rok 2019 byl ještě bohatší, přiložíme nepochybně všichni ruce k dílu.

Těším se s Vámi na práci, která nás čeká při rozbíhání a naplňování našeho nového **Centra aktivních seniorů** bohatým životem. Věřím, že to vše úspěšně zvládneme. K tomu Vám ze srdce přeji příjemné prožití Vánočních svátků, do příštího roku mnoho elánu, hodně sil a pevné zdraví.

Dalibor Kališ, předseda.

Divadlo Ostrava:

6.1.2019 - Popelka (balet) neděle odpoledne, odjezd v 15 hodin od OVS, prodej na prosincové schůzi.

26.1.2019 – Jesus Christ Superstar – muzikál, sobota, odjezd v 17:30 hod. od OVS, prodej v lednu 2019. Všem seniorům krásné prožití vánoc, hlavně ve zdraví a pohodě přeje Marta Poláková.

Vycházky za zdravím:

19.12. - ve 12:15 hod. od OVS - kolem řeky a parkem směr Jadran.

Org. p. Obr, tel. 721089457.

Cvičení:

Prodej kurzů na prosincové schůzi a také u 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
Čtvrtek	cvičení zdravotní - Klíč	p. Paseková	od 10 do 11 hod
Pátek	cvičení zdravotní - Klíč	p. Řehová	od 8:30 do 9:30 hod.
Pátek	cvičení zdravotní -Klíč	p. Řehová	od 9:30 do 10:30 hod.

Jednotná cena je 500,- Kč za kurz.

Cvičení v kurzech p. Řehové začíná 4.1. - 31. 5. 2019, u p. Kubalové a Pasekové začínají kurzy ve 2. lednovém týdnu a končí v posledním květnovém týdnu. Doprodej je v jednotlivých kurzech.

Olešná 2.1. - 29 .5.2019 . Cena je 500,- Kč. Prodej na prosincové schůzi.

Org. p. Slánská, tel. 776420384. Termíny zůstávají zachovány.

Bazén: Učiliště - vždy v pondělí od 15 do 16 hod. - 17.12., a dále 7.1. a 21.1.2019

Org. p. Dosoudilová, tel. 775072998.

Bowling: 13.12. „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: Cvičení pro seniory zahajuje **14. a 15.1.2019** v pondělí ve 14 h, v úterý v 10 a ve 14 h v sále školy jógy Karakal na 5.ZŠ ve Frýdku. Přihlášení a platba 400,- Kč na 1. lekci. Org. p. Sumcová, tel. 770114335.

Kulečník : Každý čtvrtek v **17 hod.** probíhá kroužek kulečníku 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.

Provoz ve středu od 10:00 do 12:30 hod.

Setkání s primátorem Mgr. Michalem Pobuckým v Senior Pointu –

12.12., 16.1.2019, 30.1. 2019 od 9 do 10 hodin.

Další nabídka akcí:

14.12. - Pietní akt k výročí stanného soudu na Morávce. Začátek v 10:00 hod. Odjezd od OVS v 8:30 hod., cena 60,-Kč. Účastníci budou moci nahlédnout do útrob přehrady na Morávce. Org. p. Šugárková, tel.603384576.

14.12. - „Čaj o páté“ v Lidovém domě, vstupné 50,-Kč, hraje pan Hruška, začátek v 17 hod.

Pozvánka - 8.1.2019 (út) od 9 – 11hod. – Výroba Tříkrálových postaviček z keramiky. První setkání proběhne v aule naší školy - „Dědečku, babičko, pojďte s námi do školy“. V období od ledna do dubna 2019 se budou konat rukodělné dílny, při kterých budou dobrovolníci z řad seniorů vyrábět s našimi žáky tematicky zaměřené výrobky. **V areálu bývalého hornického učiliště - ul. Pionýrů 2352**
PaedDr. Ilja Maloušková ředitelka školy.

Vícedenní zájezdy:

Doporučujeme na všechny zahraniční zájezdy sjednat cestovní pojištění zdravotních výloh.

Připravujeme:

Piešťany – Hotel Harmonia 25.3. - 30.3.2019, cena 3. 999,- Kč na osobu. V ceně je ubytování na 6 dní/5 nocí, plná penze, 6 léčebných procedur, káva a koláč denně v 16 hod. a hudebně - zábavné večery.

Org. p. Paršová, tel. 603534689.

7.8. - 11.8.2019, cena 3.399 Kč na osoba. V ceně je ubytování na 5 dní/4 noci, plná penze, 4 léčebné procedury , káva a koláč v 16 hod. a hudebně-zábavné večery.Org. p. Paršová, tel. 603534689, hlásit se můžete i v Senior Pointu.

24.4. - 26.4.2019 - Orava - Termály Meander Park Chocholow a Zakopané, cena 2.990,-Kč. Org. p. Silvestrová, tel.604600501.

23.4. - 29.4.2019 a 24.10. – 30.10.2019 – Piešťany - připravujeme pobyty. Ubytování v hotelech „Allegro“ a „Harmonia“, cena 4.870,-Kč, záloha 2.500,-Kč v lednu 2019. Org.p. Silvestrová, tel.604600501.

27.4. - 2.5. 2019 – Poznávací zájezd CK AZ tour - **Itálie – Řím**, Florencie, Neapol, Pompeje. Polopenze, nocleh u Florencie a Říma. Zájezd se již prodává. Vybírám zálohu 2.000,- Kč na poliklinice. Org. p. Slánská, tel. 776420384.

22.6. - 28.6.2019 Luhačovice -, dále **31.8.2019 - 6.9.2019 a také 7.9.2019 – 13.9.2019**. Ubytování v Harmonii 4.700,-Kč a v Bystrici 4.500,-Kč. Individuální pobyty. Platba zálohy na schůzi v lednu. Org.p.Silvestrová, tel. 604600501.

23.6. – 29.6.2019 - Bieščady, - Polsko. 7 denní poznávací zájezd s turistikou. Bieščady jsou krajem na pomezí Polska, Slovenska a Ukrajiny. Tento kraj si zachoval punc vyjímčnosti, zvláště pro milovníky čisté a nenarušené přírody. Na tomto zájezdu navštívíme hory, zubří oboru, umělecké sklárny, a lázeňská městečka. Svezeme se úzkokolejkou a podnikneme plavbu po Solinském jezeře. Cena 5.950,-Kč – polopenze. Další podrobné informace v cukrárně naproti poliklinice. V ceně je zdravotní pojištění a storna zájezdu. Org. p. Michnová tel.605372375

Jeseníky - termíny dle vlastního výběru - individuální pobyty - Slunný Dvůr, 4 noci 4.300,-Kč, 5 nocí 5.300,-Kč. Platba zálohy na schůzi v lednu. Org.p.Silvestrová, tel. 604600501.

20.7. - 26.7.2019 Sezimovo Ústí - cena 5.849,-Kč. Dále **7.11. - 13.11.2019**, cena 5.299,-Kč. Platba zálohy na schůzi v lednu. Org.p.Silvestrová, tel. 604600501.

4.8. -10.8.2019 – Jizerské hory – 7 denní poznávací zájezd s turistikou pro každého. V přírodní rezervaci navštívíme prales Jizera, Frýdlantské cimbuří, botanickou zahradu, Ještěd, muzeum skla a bižuterie v Jablonci, zámek Frýdlant, Tanvaldský Špičák a další. Cena 5.950,-Kč, polopenze. Další podrobné informace v cukrárně naproti poliklinice. V ceně je zdravotní pojištění a storna zájezdu. Org. p. Michnová tel.605372375

1.9. - 7.9.2019 - Jižní Morava. Baťův kanál, Lednicko - valtický areál, plavba po Dyji k Janovu hradu, 3 grácie, palmový skleník, vinné sklepy Plze - Unesco, Templářské sklepy s ochutnávkou. Nár. park Podyjí a Znojmo, Vranovský zámek, Mikulov, Sv. Kopeček, Naučná stezka mezi vinicemi -Velké Bílovice, Buchlovice. CK AZ tour. Polopenze. Cena 5.450,- Kč. Vybírám zálohu 1.000,-Kč. Org. p. Slánská, tel. 776420384.

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

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

