



OBČASNÍK 2/2024

Vážení přátelé, milí kamarádi,

tentokrát dostal Občasník svému názvu, že vychází občas. I když ho vydáváme po hodně dlouhé odmlce, nedá se říct, že by se v SPMP Hodonín po tu dobu nic nedělo. Právě naopak. Jak se můžete dočíst v jeho druhé části, spoustu akcí máme za sebou. Informace o akcích, které nás čekají v nejbližší době, vám naopak přinášíme hned ze začátku. Pokud o ně máte zájem, přihlaste se prosím včas do uvedeného termínu, pozdní přihlášení nám zajištění akce komplikuje.

Aktuální informace můžete sledovat také na našich stránkách www.spmp-hodonin.cz.

Děkujeme a těšíme se na další společná setkání!

Jitka Soldánová

Připravované akce

Jóga se Sábou

Na letošní rok máme naplánované ještě dvě lekce jógy se Sábou a na obě vás srdečně zveme.

Termín: **sobota 16. listopadu 2024 od 14:00 do 16:00;**

sobota 7. prosince 2024 od 14:00 do 16:00.

Kde: jógové studio Mariejoga, Za drahou 1, Hodonín.

S sebou: pohodlné oblečení a vlastní ručník na karimatku (karimatky zajistíme), malý polštářek (pouze na lekci 16. listopadu).

Cena: akce je bez poplatku, je hrazena z prostředků SPMP ČR pobočný spolek Hodonín a z dotace ministerstva zdravotnictví.

Přihlášky: u Jitky Soldánové e-mailem nebo na mobil 605 725 472 a to nejpozději do **13. listopadu 2024**. Při přihlášení, prosím, uveďte celkový počet účastníků a upřesněte, kolik z toho bude cvičících.

Turnaj v bowlingu

I další naplánovaná akce se ponese ve sportovním duchu. Přijďte si protáhnout těla a zahrát si bowling „O pohár SPMP“. Jaký pohár to bude tentokrát, si necháme jako překvapení.

Termín: **neděle 24. listopadu 2024 od 14:00 do 16:00.**

Kde: Bowling – Restaurace, Měšťanská 3786 /72, Hodonín.

S sebou: pohodlné oblečení a na přezutí sportovní obuv (ne s černou podrážkou). Pokud vhodnou obuv nemáte, lze si ji půjčit na místě.

Cena: akce je bez poplatku, je hrazena z prostředků SPMP ČR pobočný spolek Hodonín, z dotace města Hodonín a dotace ministerstva zdravotnictví.

Přihlášky: u Jitky Soldánové e-mailem nebo na mobil 605 725 472 a to nejpozději do **13. listopadu 2024**, abychom zajistili dostatečný počet drah. Uveďte prosím, kolik bude hráčů a kolik fandících účastníků.

Další bowling připravujeme na 29. prosince 2024, na tuto akci vám pošleme samostatnou pozvánku.

Mikulášské posezení

Těšíte se na mikulášskou nadílku, kterou přinese Mikuláš společně s andělem a čertem? Pokud ano, tak přijďte na tradiční mikulášské posezení. Celé odpoledne nám bude k tanci i poslechu hrát a zpívat naše milá známá Lenka Mikušová s Františkem Vajlou.

Termín: **pátek 29. listopadu 2024 od 15:00.**

Sál bude přístupný od 14:30, předpokládané ukončení akce je v 17 hodin.

Kde: Kulturní dům v Mikulčicích. Prostory jsou bezbariérové, parkovací plochy se nachází v blízkém okolí.

Cena: vstup na Mikulášské posezení je zdarma, akce je hrazena z prostředků SPMP ČR pobočný spolek Hodonín a z dotace města Hodonín.
V prostorách kulturního domu bude možné zakoupit drobné občerstvení.

Přihlášky: u Jitky Soldánové e-mailem nebo na mobil 605 725 472 a to nejpozději do **13. listopadu 2024**, uveďte prosím počet účastníků.

Můžete s sebou přivést i vnoučata nebo další rodinné příslušníky a dětem přinést balíček, který jim Mikuláš předá (členové SPMP s mentálním postižením balíček dostanou od nás).

Na akci bude možné u paní Jarmily Čuprové v hotovosti uhradit členské příspěvky na rok 2025. Roční členský příspěvek je 200 Kč pro členy s mentálním postižením a 300 Kč pro ostatní členy.

Týdenní pobyt pro rodiny v hotelu MAS v Sezimově Ústí v roce 2025

Rekondiční pobyt v hotelu MAS v Sezimově Ústí je sice akce plánovaná až na rok 2025, ale již nyní potřebujeme vědět, kdo by měl o pobyt zájem, abychom mohli předběžně zamluvit dostatečný počet pokojů.

Termín: 7. – 12. června 2025 (5 nocí; sobota až čtvrtek).

Cena: 7 990 Kč (příplatek za jednolůžkový pokoj činí 300 Kč/noc). Na pobyt budeme opět žádat o dotaci, v případě jejího získání by částka byla oprávněným příjemcům úměrně snížena. Pobyt zatím není potřeba hradit, platba bude provedena až podle dohody s provozovatelem.

Cena zahrnuje:

- ubytování v pokoji s vlastním sociálním zařízením a televizí;
- plnou penzi bufetovým způsobem;
- autobusovou dopravu z Hodonína do Sezimova Ústí a zpět;
- rekondiční wellness program (relaxační masáž se zábalem, přístrojová masáž chodidel, magnetoterapie, kyslíková terapie);
- doprovodný program (2x večer s živou hudbou, společenská hra Bingo a půldenní výlet s prohlídkou města Tábor);
- neomezený vstup do krytého vyhřívaného bazénu;
- služby delegáta, pobytovou taxu, městské poplatky a DPH.

Dále je možné využít nabídku fakultativních výletů (hradí se individuálně).

Přihlášky: u Jitky Soldánové e-mailem nebo na mobil 605 725 472 a to nejpozději do **13. listopadu 2024**. Pokud jste se již přihlásili mailem nebo osobně na Společenském odpoledni v Brně, nahlašovat se již znovu nemusíte.

O dalších podrobnostech a termínu úhrady pobytu budeme **přihlášené** zájemce informovat.

Z naší činnosti

Jóga se Sábou

Na první lekci jógy se nás v sobotu 4. května sešlo celkem 17 a sál v jógovém studiu Mariejoga zaplnilo 13 aktivních cvičících.

Naše cvičení tentokrát provázela příběh o Noemově arše. Po nezbytném protažení jsme při cvičení zkoušeli napodobit paprsky slunce, ale taky dešťové kapky. Pak jsme společně postavili loď, kam jsme původně chtěli uložit plyšová zvířata, která jsme si na cvičení vypůjčili do Sáby. Jako první se ovšem v lodi uvelebila Renatka. Ale i pro plyšáky se tam nakonec místo našlo.

S příběhem, který vtáhne do hry malé i velké, nám vždycky lekce rychle uteče. Tak ještě honem jednu společnou fotku a pak už jsme se přesunuli k připravenému občerstvení. Bylo potřeba doplnit tekutiny a hlavně zhodnotit, jak se nám cvičení líbilo.



Jarní víkendový pobyt

Když se řekne „Kde domov můj“, představí si pod tím každý něco jiného. Někdo naši hymnu, jiný soutěžní pořad pana Hámy nebo třeba místo, kde žije. To všechno jsme spojili dohromady druhý květnový víkend na pobytu na Kopánkách.

Páteční večer jsme začali povídáním o našich oblíbených místech. I když každý z nás navštívil i krásná místa v zahraničí, ta nejoblíbenější byla v České republice, mnohdy spojená s dětstvím a mládím. Pak jsme si vzpomínali, jaké známe písničky o městech a vesničkách, a samozřejmě došlo i na tanec. Neplánovaným bonusem pátečního večera byla polární záře, která byla vidět i na Kopánkách.

V sobotu dopoledne jsme opět nechali maminkám a tatínkovi volný čas pro sebe a pustili jsme do vyrábění domečků. Brzy nás ale krásné počasí vytáhlo ven na hřiště, kde jsme potrápili hlavičky, ale hlavně se pěkně proběhli.



Odpoledne jsme do programu opět vtáhli i rodiče. Vyrazili jsme na procházku k vleku a cestou jsme hledali kartičky se známými místy České republiky. Po návratu jsme se společně snažili podle nápovědy uhodnout, který kout naší vlasti má kdo na kartičce. Večer nás pak čekal vědomostní kvíz o České republice.

V neděli dopoledne za námi přijela Sába, která si tentokrát připravila jógu na židlích. Až jsme se divili, co všechno se i na židli dá procvičit. Na závěr pobytu děti předaly maminkám své dárečky ke Dni matek a předvedly malé taneční vystoupení, které si nacvičily.

Nordic walking s Jankem Vajčnerem

První procházku s holemi, která byla plánovaná na duben, jsme museli kvůli dešti odložit. Náhradní termín připadl na 20. května a tentokrát se nám předpovídané bouřky vyhnuly a celou dobu nás provázelo sluníčko.

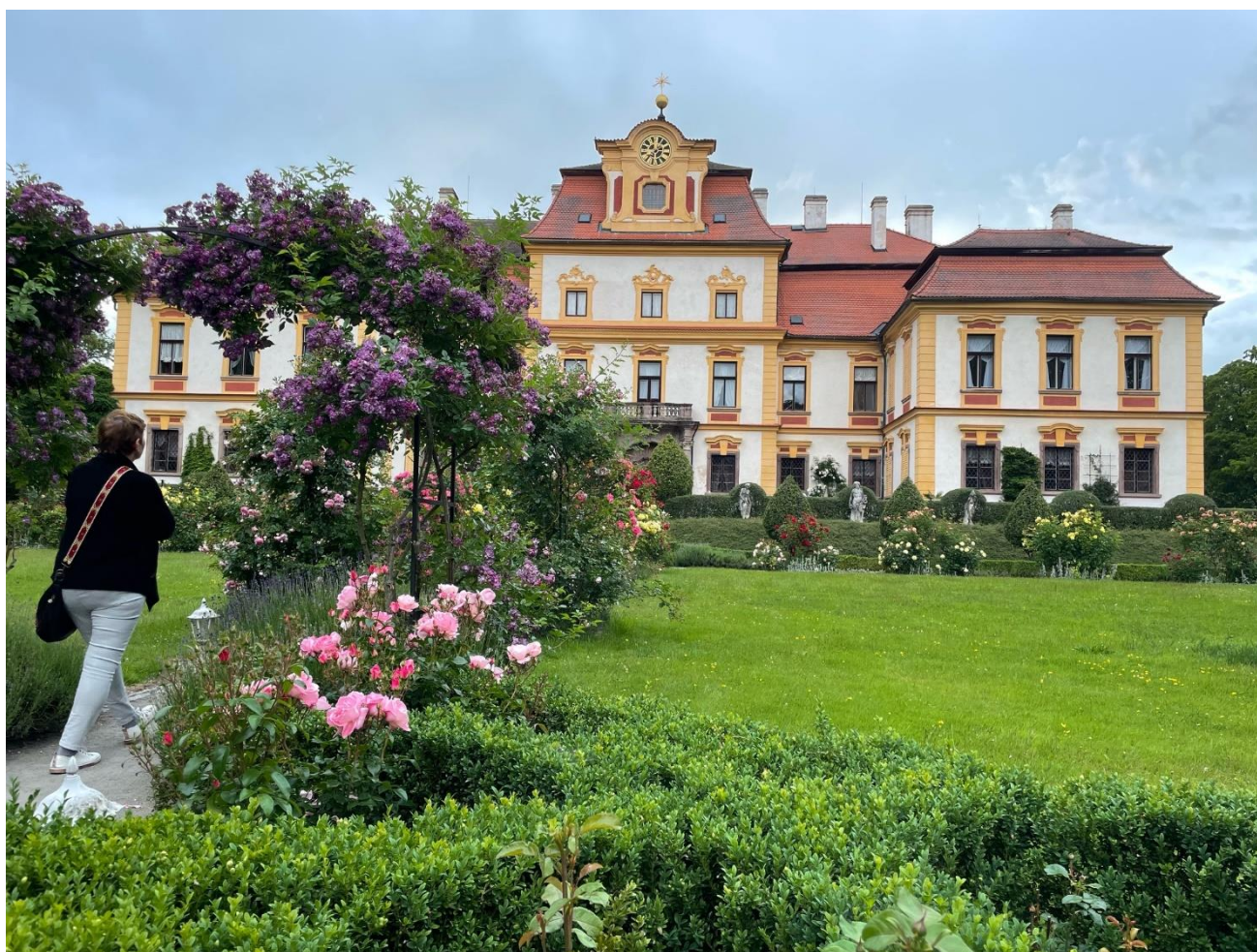
V lázeňském parku v Hodoníně se nás sešlo celkem 16. Janek se nejprve ujal těch, kteří potřebovali nastavit nebo vypůjčit hole na nordic walking. Po krátkém rozeběhání a připomenutí správné techniky jsme střídali chůzi s protažením, koordinaci pohybu ve dvojicích i chůzi do mírného kopečka. Ani jsme se nenadáli a hodina se blížila ke konci. Nebyla ale letošní poslední.



Pobyt v hotelu MAS v Sezimově Ústí

Přesně po roce jsme se 13. června 2024 vrátili do hotelu MAS v Sezimově Ústí na pětidenní rehabilitační pobyt pro rodiny. Někteří se sem vypravili poprvé, ale pár rodin přijelo už dokonce po osmé.

Hned první večer jsme si na úvodní schůzce zarezervovali některé z nabízených výletů. I když jsme kolem Sezimova Ústí poznali už řadu krásných a zajímavých míst, letos se podařilo nově zajistit například prohlídku nedávno kompletně zrekonstruovaného zámku Telč nebo návštěvu zámku Líšno, kde se běžně prohlídky pro veřejnost nekonají. Lákavá byla i večerní prohlídka zámku Jemniště, obzvláště díky krásně rozkvetlé zahradě.



A nevynechali jsme ani tradiční výlet do Tábora a na poutní místo Klokoty. V rámci rehabilitačního pobytu jsme absolvovali procedury, které byly součástí balíčku i ty, které jsme si dokoupili, a pravidelně jsme využívali i bazénu. Program byl ze strany hotelu zajištěný i na večery, takže jsme si již tradičně zahráli bingo (a opět byl mezi našimi účastníky i výherce) a dvakrát se sešli na tanečním večeru. A protože se Hance na závěrečném večeru podařilo vyhrát 50% slevu na pobyt v příštím roce, tak máme tento pobyt v plánu i na rok 2025.

Letní rehabilitační pobyt

Ve druhé polovině července se rekreační středisko Kopánky proměnilo v Osadu Kopánky. Téměř 50 mladých a dospělých lidí s mentálním a kombinovaným postižením z Jihomoravského a Zlínského kraje se sem sjelo na jubilejní 35. letní rehabilitační pobyt, který pořádal pobočný spolek SPMP Hodonín.

Šerifka Veronika pro účastníky připravila program, během kterého si vyzkoušeli dovednosti, které jsou důležité pro pobyt v přírodě. O jednotlivé skupiny se po celou dobu staralo dalších 17 kamarádů. Společně s nimi si tak naši „trampové“ například vyzkoušeli, jak postavit bivak, zasoutěžili si o pohár T. O. Kopánky a nechybělo ani country mecheche nebo táborák s opékáním špekáčků.

I letos si zacvičili jógu (tentokrát medvědí) se Sábou z hodonínského studia Mariejoga, a zatancovali si za doprovodu cimbálové muziky Grajcar z Dolních Bojanovic. V průběhu pobytu pak mohli díky Miloši Belkovi z Mikulčic obdivovat nablýskané stroje kamarádů motorkářů. Na závěr, po absolvování patřičné zkoušky tramských dovedností, se jim podařilo najít truhlu s pokladem, ve které byly kromě zdravého mlsání i dárky poskytnuté městem Hodonín.

Velké poděkování patří nejen těm, který celý pobyt připravili a realizovali, ale všem, kteří nás jakýmkoliv způsobem podpořili. I jim patří ocenění, kterého se nám od účastníků dostalo při loučení: „Tak ahoj. A zase určitě přijedeme příští rok!“



O tom, s jakými dojmy z pobytu odjížděla, nám napsala praktikantka Eliška, která s námi byla poprvé.

„V polovině letních prázdnin jsem se jako instruktorka zúčastnila rehabilitačního pobytu na Kopánkách. Byla to moje premiéra, doposud jsem se několik let podílela na Mikulášských besídkách, kde jsem vystupovala jako čertík. Po příjezdu do osady jako nováček jsem se ale rychle přizpůsobila režimu dne. Hlavně díky skvělé partě, která mě mezi sebe hned přijala. Každý den jsem s mým oddílem plnila rozmanité aktivity, které z nich měly udělat pořádné trampy. Některé nás pobavily, u některých jsme se naopak všichni zapotili. Deset dní uteklo jako voda. Nám všem zůstaly krásné vzpomínky a doufám, že se příští léto zase sejdem.“

Podzimní víkendový pobyt

Podzimní pobyt na Kopánkách připadl na třetí zářijový víkend. Naplánovali jsme Pohádkový víkend a podle předpovědi to vypadalo, že nám ho nebude kazit ani déšť.

Páteční večer jsme zahájili povídáním o pohádkách, které měli a mají rádi jak rodiče, tak jejich děti. Někteří s sebou svoji oblíbenou knížku i přivezli a mnohdy šlo o výtisk, který toho už hodně pamatoval. Na pohádky jsme pak navázali písničkami z pohádek, u kterých jsme si s chutí zatancovali.



V sobotu dopoledne jsme se nejdřív pustili do výroby rytířské masky, protože rytíři k pohádkám přece patří. Pak jsme se přesunuli na hřiště, kde se konal rytířský souboj.

Na odpoledne byla kolem areálu připravená pohádková stezka, na kterou se vypravily maminky společně se svými dětmi. Úkolem dětí bylo vybrat správnou odpověď na pohádkovou otázku, maminky pak ze správných odpovědí navíc luštily tajenku. Protože bylo krásné podzimní počasí, vzali jsme si ven psychomotorický padák a maminky si společně s námi vyzkoušely, že vůbec není jednoduché dostat správným koulením míček do středového otvoru padáku. A před večerí ještě došlo i na oblíbený kriket.

Večer jsme při pohádkovém A-Z kvízu otestovali své znalosti pohádek, zatancovali si, a Marek pro nás měl opět připravené vystoupení, které jsme ocenili velkým potleskem. V neděli dopoledne jsme ještě stihli postavit parádní hrad s cimbuřím a velkou věží. Pak už nás čekala poslední část našeho pobytu – přijel za námi Janek Vajčner, který nás učí nordic walking. Po krátkém rozcvičení jsme se společně vydali na velkou rytířskou výpravu k vleku. Přestože pro některé to byla opravdu velká výzva, do cíle došli všichni a za prokázané hrdinství byli všichni rytíři a princezna odměněni.

Pobyt v Trenčianský Teplicích

Na přelomu září a října organizovala místní skupina ČČK Hodonín zájezd do Trenčianských Teplic. S ČČK dlouhodobě spolupracujeme a těchto zájezdů se účastní společně i naši členové. Ani letos tomu nebylo jinak a členy ČČK doplnilo celkem pět našich rodinek.

Nordic walking s Jankem Vajčnerem

Už na víkendovém pobytu jsme si s Jankem Vajčnerem domluvili další lekce nordic walkingu (nebo jak říkáme procházky s holemi) v lázeňském parku v Hodoníně.



Ve čtvrtek 10. října dopoledne ještě svítilo sluníčko, ale kolem poledne se obloha zatáhla a sem tam se přehnala drobná přeprška. Na dva krátké dotazy, jestli se akce koná, zněla odpověď – zatím nic nerušíme, třeba to vyjde. Obava, jestli přihlášení účastníci dorazí, ale byla. Po dvou letech, kdy s Jankem na tyto procházky chodíme, jsme si však tento druh pohybu oblíbili natolik, že nás ani rozmary počasí neodradily a téměř všichni přišli. Zpočátku sice drobounce poprchalo, ale pak nás asi počasí chtělo odměnit za naše odhodlání a mrholit přestalo. Víc než dešťové kapky, nás sem tam trápili komáři.

Po hodině jsme se rozcházel s dobrým pocitem, že jsme se nevymluvili na počasí a udělali něco pro sebe. A za to si všichni zasloužili velkou pochvalu!

Společenské odpoledne SPMP BRNO

V „pocovidových“ letech to vypadalo, že tradice Společenského odpoledne asi pomalu zanikne. Na poslední Společenské odpoledne, které pořádalo SPMP Brno, jeli z našeho SPMP jen čtyři zástupci. Následující dva roky se konalo Společenské odpoledne v Hodoníně a účast jak našich členů, tak kamarádů z Brna naštěstí pomalu zase narůstala. A letos nás 19. října jel do hotelu Gregor v Modřicích už plný autobus!



Kdo se rozhodl účastnit, určitě nelitoval. Jednalo o jubilejní 40. Společenské odpoledne a kamarádi z SPMP Brno si na přípravě dali opravdu záležet. Záštitu nad akcí převzala primátorka města Brna JUDr. Markéta Vaňková. Celým programem nás provázel pan Aleš Zbořil, moderátor známý z oblíbeného AZ kvízu. K tanci a poslechu nám hrál pan Hruška a ve druhé části přišel zaspívat i pan Jiří Helán, který působil několik let v Moravance. Své umění pak předvedl pár z taneční školy. O zábavu a napětí nebyla

nouze při rozbalování losů do tomboly. Ta byla vskutku bohatá a nikdo neodcházel s prázdnou.

Z Brna jsme odjížděli spokojení a s dobrým pocitem, že Společenské odpoledne se bude konat dál. Pořádat ho bude naše SPMP a už máme zajištěné i místo a termín.

Tak na viděnou 11. října 2025 v kulturním domě v Mikulčicích!



Akce jóga se Sábou, nordic walking, víkendové pobyty, pobyt v hotelu MAS a letní rehabilitační pobyt se konaly za finanční podpory Ministerstva zdravotnictví.

Letní rehabilitační pobyt dále podpořila Nadace ČEZ, Nadace Zdraví pro Moravu a Město Hodonín.



Činnost organizace je finančně podporována městem Hodonínem.

Občasník SPMP ČR pobočný spolek Hodonín 2/2024 byl vydán 31. října 2024.

Na jeho přípravě se podílely Jitka Soldánová, Klára Zahradníková a Eliška Hübllová. Fotografie pořídili na pořádaných akcích Oldřich Soldán, Jitka Soldánová a Klára Brožovičová.

Vaše náměty a příspěvky, stejně jako přihlášky na připravované akce, můžete zasílat na kontakt:

Ing. Jitka Soldánová, Erbenova 8, 695 01 Hodonín

e-mail: jitka.soldanova@spmp-hodonin.cz, mobil: 605 725 472 nebo

e-mail: jarmila.cuprova@spmp-hodonin.cz, mobil: 603 769 551

www.spmp-hodonin.cz; č. účtu: 1668230257/0100