



OBČASNÍK 3/2024

Děkujeme za vaši přízeň
a spolupráci, přejeme vám
v novém roce hodně zdraví,
osobních i pracovních úspěchů
a těšíme se na další společná setkání!



Pro SPMP Hodonín nakreslila Viktorie S., 5 let.

Vážení přátelé, milí kamarádi,

máme za sebou další rok, během kterého se nám podařilo zorganizovat všechny plánované akce. Těší nás, že každá z aktivit si získala své pravidelné příznivce. Velká účast byla standardně na společenských akcích, plně obsazené bývají i turnaje v bowlingu. Také na letním rehabilitačním pobytu jsme kapacitu zcela naplnili.

Ne všechno jde samozřejmě vždycky hladce – někdy nám plány trochu naruší počasí, což ovšem neovlivníme. Nezastavíme ani čas, takže některé akce se pro členy stávají hůře dostupné kvůli zdravotnímu stavu. Proto se snažíme hledat nové ubytovací kapacity vhodné na víkendové pobyty (ideálně s ubytováním v přízemí). Pokud by někdo z vás měl vhodný tip, dejte nám prosím vědět. Každý rok také hledáme nové dobrovolné spolupracovníky jako vedoucí na letní rehabilitační pobyt – pokud je ve vašem okolí někdo, kdo by se k nám chtěl připojit, můžete mu na nás předat kontakt (viz závěr Občasníku).

Věřím, že společnými silami se nám podaří zrealizovat i akce plánované na rok 2025.
Děkujeme!

Za výbor SPMP Hodonín Jitka Soldánová

Připravované akce

Návrh plánu akcí SPMP ČR pobočný spolek Hodonín na rok 2025

9. 2. 2025	turnaj v bowlingu, Hodonín
březen 2025	zájezd (dle zájmu poznávací výlet/zájezd do termálních lázní nebo Aqualandu)
březen 2025	jóga se Sábou , jógové studio Mariejoga, Hodonín
duben 2025	spolupráce na Dni Země v rámci projektu Zdravé město
duben 2025	nordic walking s Jankem Vajčnerem
9. – 11. 5. 2025	jarní víkendový pobyt pro rodiny v RS Kopánky
květen 2025	turnaj v bowlingu, Hodonín
7. – 12. 6. 2025	rehabilitační pobyt pro rodiny v hotelu MAS Sezimovo Ústí
červen 2025	nordic walking s Jankem Vajčnerem
23. 7. – 2. 8. 2025	letní rehabilitační pobyt pro mladé a dospělé lidi s mentálním a kombinovaným postižením v RS Kopánky
19. – 21. 9. 2025	podzimní víkendový pobyt pro rodiny v RS Kopánky , v rámci pobytu nordic walking s Jankem Vajčnerem
září – říjen 2025	rehabilitační pobyt pro rodiny, Trenčianské Teplice (ve spolupráci s OS ČČK Hodonín - organizátor akce)
11. 10. 2025	Společenské odpoledne SPMP Hodonín, KD Mikulčice
listopad 2025	jóga se Sábou , jógové studio Mariejoga, Hodonín
28. 11. 2025	Mikulášské posezení , KD Mikulčice
prosinec 2025	turnaj v bowlingu, Hodonín

Termíny konání akcí budou upřesněny podle aktuální situace.

V případě zájmu se mohou uskutečnit i další neplánované akce.

Z naší činnosti

Polštářová jóga se Sábou 16. 11. 2024

Kdo si myslel, že na polštářové józe se Sábou budeme lenořit, se pořádně zmýlil.

Ve studiu Mariejóga v Hodoníně se nás tentokrát sešlo celkem 17. Nejprve se s námi Sába přivítala a každý tak měl možnost pochlubit se polštářkem, který si přinesl. Pak už jsme se nestačili divit, jak se dá s polštářkem cvičit. Ono se řekne, položit si hlavu na polštář, ale jen si zkuste, jak si protáhnete krk, když máte polštářek na rameně. No a pak taky bylo potřeba polštářky protřepat, proklepat, povozit na zádech nebo pohoupat. V další části cvičení nám zase posloužily k tomu, abychom si procvičili ladnou chůzi s rovnými zády a protáhli se. Až při závěrečném cvičení v leže a při relaxaci, kterou nám Sába zpříjemnila zvonkohrou, jsme si na polštářku opravdu poleželi. Pak už nás čekalo zasloužené občerstvení, u kterého jsme si popovídali o tom, jak se nám cvičení líbilo. A taky si trochu smlsli na dobrotách, které nám Sába připravila.

Za zmínku určitě stojí to, že společně cvičily 4 generace. Alena přišla s dcerou Hankou a vnukem Markem a Jiřinka přivedla kromě dcery Marcelky i své dva pravnuky! Jak je vidět, cvičení jógy je opravdu pro každého.



Turnaj v bowlingu 24. 11. 2024

I bowling patří mezi akce, které bývají hojně navštěvované, což svědčí o tom, že se sportu nebojíme. Zatímco o týden dřív jsme zcela zaplnili tělocvičnu při lekci jógy, tentokrát jsme vyrovnali loňský prosincový rekord, protože na bowlingu se nás sešlo rovných 50 a dráhy plně osadilo 36 hráčů!

Hned v úvodu jsme hráče překvapili tím, že ještě dřív, než začali hrát, dostali pohár. On totiž není pohár jako pohár, a my jsme se tentokrát rozhodli, že sice hrajeme o pohár SPMP, ale že půjde o pohár kofoly. Tím jsme asi hráče pořádně povzbudili, protože následující hodinu a půl všichni bojovali s ohromným zápalem a každý vydařený hod byl odměněný potleskem. Vůbec nezáleželo na tom, jestli někdo hodil kouli „předpisově“ nebo ji koulel hezky obouruč.



Za své výkony pak byli na konci hráči oceněni ještě jednou – každý z nich si odnášel čokoládovou medaili. A nejlepší hráčka Hanka V. i opravdový malý pohár. Celé sportovní odpoledne jsme pak završili focením jednotlivých družstev a samozřejmě došlo i na společnou fotku. Což je při takovém počtu účastníků nejsložitější úkol!

Mikulášské posezení 29. 11. 2024

Tradiční Mikulášské posezení se konalo v kulturním domě v Mikulčicích a sešla se nás opět téměř stovka. Některé rodiny s sebou přivedly svá vnoučata, ba dokonce i pravnoučata! Podívat se přišly i Linda s Veronikou (vedoucí z tábora) se svými malými syny. Potěšilo nás také to, že naše pozvání na Mikulášskou přijaly i dvě nové rodiny, které mají zájem o členství v SPMP. Vysoká účast byla zcela jistě nejen díky očekávané nadílce, ale taky proto, že nám k poslechu a tanci hrála oblíbená skupina ORION s Františkem Vajlou a Lenkou Mikušovou. Jakmile po zahájení a přivítání všech účastníků začal František hrát a Lenka dostala do ruky mikrofon, zaplnil se okamžitě parket nedočkavými tanečníky.

Dvě čertice, které se během druhého bloku písniček objevily mezi tanečníky, byly předzvěstí toho, že se blíží příchod Mikuláše. Ten se skutečně během chvíle objevil v doprovodu dvou andělek, které nesly koš plný balíčků. Podle andělského seznamu začalo rozdávání balíčků. Jenže ani čertice nelenily a přišly se svým seznamem. Naštěstí měly smysl pro humor, takže na seznamu nebyl žádný skutečný hříšník, ale jen Olin, který si pořádně nepamatuje jména a všem říká Blaženo, a František, protože nám vždycky čertovsky dobře hraje. Po rozdání všech balíčků mohl andělsko-čertovský rej na parketě pokračovat. Lenka jako obvykle tanečníky pěkně rozparádila, někteří si s ní dokonce i zaspívali.

Ti, kteří na Mikulášskou přijít nemohli, nepřišli zkrátka. Balíček dostali poštou nebo jim byl doručený osobně. A jak se k nám doneslo, udělal radost.



Ponožková jóga se Sábou 7. 12. 2024

Mikulášskou nadílku jsme měli trochu s předstihem na konci listopadu, zatímco poslední letošní jóga se Sábou byla naplánovaná na sobotu 7. prosince, tedy den po Mikuláši. Takže se přímo nabízelo, abychom si mikulášskou nadílku ještě jednou připomněli.

Protože sladkosti (nebo uhlí, podle toho, jak kdo poslouchal nebo zlobil) Mikuláš často naděluje do punčochy nebo do ponožky, připravila Sába ponožkovou jógu. V józe se Sábou je možné všechno, takže v průběhu cvičení jsme postupně zjišťovali, co všechno se dá s hracími ponožkami provádět. Nejprve si s námi ponožky povídaly, pak jsme je použili na protažení těla a trénování koordinace pohybu. Díky nim jsme se pěkně klouzali, a nakonec se změnily ve sněhové koule a vypukla nefalšovaná koulovaná. Ta se nám líbila nejvíc. Hlavně asi Veronice, která přišla s maminkou o něco později. Navíc byla na józe poprvé, takže se nejprve trochu ostýchala. Ovšem do koulované se zapojila už s pořádnou vervou.

Protože jsme se sešli už v době adventní, připravila nám Sába i adventní občerstvení. Dětský punč s ovocem a koláčky. K tomu se báječně hodila mrkvová bábovka, kterou přinesla Jaruščina maminka. I díky tomu jsme se rozcházeli svátečně naladěni.



Turnaj v bowlingu 29. 12. 2024

Vyplnit čas mezi požíváním vánočních sladkostí a silvestrovských chlebíčků bowlingem byla pro spoustu našich členů dobrá volba. Aspoň účast na bowlingovém turnaji v neděli 29. prosince tomu odpovídala. Rekordní počet účastníků a hráčů se nám sice vzhledem k onemocnění některých přihlášených nepodařilo překonat, ale i tak se nás sešla téměř padesátka.

Rozdělení na dráhy proběhlo hladce a rychle, protože na bowling chodí ustálená skupina hráčů, a všichni se s vervou pustili do hry. Hned při prvním hodu se ozval jásot z dráhy číslo 5, protože Hance se podařilo shodit všechny kuželky. Hráči a hráčky na této dráze po celou dobu se stejně velkým nasazením hráli i patřičně nahlas oceňovali své výkony. A vůbec nevadilo, že nakonec nezískali největší počet bodů. Mezi hráči byl tentokrát nejlepší Vojta a z řad rodičů Pavlínčina maminka Dagmar. Nejen jejich výkony ale zasloužily ocenění. Odměnu za sportovního ducha a snahu dostali všichni hráči bez ohledu na počet získaných bodů nebo styl hry.

Protože se naše poslední letošní setkání konalo těsně před koncem roku, čekal na všechny účastníky po nezbytném pořízení společné fotografie tentokrát ne pohár, ale pohárek s bublinkami (samozřejmě nealko). Společně jsme si tak připili nejen na dobré zdraví, ale i na další setkávání. Ať už sportovních či kulturní akcích nebo na pobytech.



Poděkování

Děkujeme všem, kteří nás v tomto roce jakýmkoliv způsobem podpořili, ať už finančně, materiálně nebo svou pomocí.

- **Ministerstvo zdravotnictví České republiky**
- **Město Hodonín**
- paní **Zuzana Kousalíková**, Zlín
- paní **Pavla Zálešáková**, Kyjov
- manželé **Vychodilovi**, Hodonín
- **Holding Industrie s.r.o.**, Brno
- **Elena Marečková** a **Josef Maděryč**, Moravský Žižkov
- pan **Pavel Podrazil**, Mikulčice
- pan **Stanislav Bažant**, Hodonín

Letní rehabilitační pobyt dále podpořili:

- **Nadace ČEZ** v rámci EPP – pomáhej pohybem
- **NADACE ZDRAVÍ PRO MORAVU**
- **Zlomek, s.r.o.**, Hodonín
- **Cimbálová muzika Grajcar** z Dolních Bojanovic
- rodina **Kachlíkova**, Brno
- rodina **Stejskalova**, Brno
- rodina **Dohnálkova**, Prušánky
- rodina **Goldschmiedova**, Ratíškovice
- pan **Miroslav Šmak**, Zlín
- **motorkáři**, jejichž spanilou jízdou zorganizoval pan **Miloš Belka**, Mikulčice
- a další, kteří si nepřejí být zveřejněni



Činnost organizace je finančně podporována městem Hodonínem.

Občasník SPMP ČR pobočný spolek Hodonín 3/2024 byl vydán 30. prosince 2024.

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

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