



## OBČASNÍK 2/2020

Vážení přátelé, milí kamarádi,

po jarní neplánované pauze se činnost pobočného spolku SPMP Hodonín pomalu vrátila k „normálu“. Od května se nám podařilo zrealizovat většinu plánovaných akcí a doufáme, že i ty další, které nás čekají, proběhnou bez omezení.

O tom, co pro Vás připravujeme a také které akce se uskutečnily, si můžete přečíst v následujících článcích. Pozvánky na připravované akce nebudeme již rozesílat samostatně, proto jim prosím věnujte pozornost a v případě zájmu se včas nahlaste.

Přeji vám všem příjemně prožitý zbytek léta a těším se na viděnou na některé z našich akcí!

Jitka Soldánová

---

### *Připravované akce*

---

#### **Pobyt pro rodiny v Beskydech**

Jako náhrada za zrušený pobyt v penzionu U Martina se od **23. do 28. srpna 2020** uskuteční pobyt v **hotelu MESIT** u vodní nádrže Horní Bečva.

Informace pro přihlášené účastníky:

**Odjezd:** v neděli **23. srpna 2020 v 11:00** hod. od autoservisu Chaloupka, Hodonín, Sv. Čecha 11, (ubytování je možné od 14:00 hod.).

**Návrat:** v pátek 28. srpna 2020 v odpoledních hodinách (odjezd z hotelu v 11:00 hod.) na stejné místo.

Na úterní dopoledne (25. srpna 2020) je naplánovaná beseda s Xeníí Dočkálkovou ze sekretariátu SPMP ČR na téma plánování budoucnosti lidí s mentálním postižením se zaměřením na možnosti bydlení.

V případě dotazu kontaktujte Jitku Soldánovou na telefonním čísle 605 725 472.

\*\*\*

## Podzimní víkendový pobyt

Zveme vás na podzimní **víkendový pobyt** pro rodiče a děti, který se uskuteční v **penzionu Jana na Mlýnkách u Strážnice**.

**Termín:** **11. – 13. září 2020**. Začínáme v pátek večer v 18:00 (přijíždět můžete od 16:00 hodin), končíme v neděli po obědě.

**Přihlášení:** nejpozději do **31. srpna 2020** (kapacita je omezená) u Jitky Soldánové buď e-mailem, nebo na telefonním čísle 605 725 472.

**Cena:** **500 Kč** za účastníka na celý víkend (na pobyt čerpáme dotace).

Cena zahrnuje ubytování ve 2 – 3 lůžkových pokojích s vlastním sociálním zařízením a stravu 3x denně (pitný režim je zajištěn pouze jako součást jídla). Platba bude provedena na místě.

**Doprava:** vlastní.

**Program:** během víkendu nás jako vždy čeká spousta her, sportu, procházek a tvoření. Ve spolupráci s ČČK Hodonín připravujeme besedu o první pomoci a prevenci úrazů a opět se připojíme k Evropskému týdnu mobility, který v rámci projektu Zdravé město pořádá Město Hodonín.



\*\*\*

---

## **NEPŘEHLÉDNĚTE**

---

## **Pozvánka na rekondiční pobyt v hotelu MAS v Sezimově Ústí v roce 2021**

Na příští rok jsme pro Vás zajistili možnost pobytu v hotelu MAS v Sezimově Ústí.

**Termín pobytu:** **13. – 18. června 2021** (pondělí – pátek).

**Cena pobytu:** **5 750 Kč.**

Cena zahrnuje: 5 x ubytování v pokoji s vlastním sociálním zařízením a televizí;  
plnou penzi bufetovým způsobem (stravování začíná večer a končí snídaní);  
autobusovou dopravu z Hodonína do Sezimova Ústí a zpět;  
rekondiční wellness program (relaxační masáž se zábalem, přístrojovou masáž chodidel, magnetoterapii, kyslíkovou terapii);

doprovodný program (2 x večer s živou hudbou, společenskou hru bingo, bowling a půldenní výlet s prohlídkou města Tábor);  
neomezený vstup do krytého vyhřívaného bazénu;  
služby delegáta.

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

**Přihlášení:** nejpozději do **31. srpna 2020** u Jitky Soldánové buď e-mailem, nebo na telefonním čísle 605 725 472 (pokud nemohu hovor přijmout hned, zavolám Vám zpátky). Předběžně máme rezervovaných 15 pokojů, které je třeba co nejdříve potvrdit (případně počet navýšit).

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

\*\*\*

---

## ***Z naší činnosti***

---

### **Lekce jógy se Sábou**

První společnou akcí, kterou se nám podařilo po období karantény uspořádat, byla lekce jógy se Sábou. V sobotu 16. května 2020 se ostřílení cvičenci sešli ve studiu Mariejoga v Hodoníně, i když zatím jen v užším kruhu, protože počet účastníků byl limitovaný. A hned po příchodu bylo vidět, že společná setkání nám chyběla. Skoro to vypadalo, že pro samé povídání jóga ani nezačne 😊. Ale Makový mužiček, který nás tentokrát cvičením provázel, nás nakonec přilákal. Všichni jsme si při cvičení protáhli svá trošku zlenivělá těla a během závěrečné relaxace jsme při říkance Makového mužička: „*Maková zrníčka, sypte se na víčka a ty už holčičko, chlapečku spi,*“ měli co dělat, abychom neusnuli.

Jako odměnu za cvičení každý dostal obrázek makového kvítku od Sáby a pro radost si ještě mohl vybrat květ vlčího máku jako ozdobu na tričko nebo jako gumičku do vlasů.

Protože jsme březnovou lekci jógy museli zrušit a společná setkání nám skutečně chyběla, domluvili jsme se se Sábou, že si jedno cvičení uděláme ještě v sobotu 27. června.

To se nás sešlo tolik, že tělocvična byla obsazená do posledního místa. Vlastně to nebyla tělocvična, ale šapitó, ve kterém nás nevíkala Sába, ale klaun. I když to byla Sába 😊. Ta si pro nás připravila lekci přímo cirkusovou, během které jsme dostali pěkně zabrat. Jak by taky ne, vždyť v cirkuse vystupují artisté a provazochodci (no jen si to zkuste), ale taky sloni (umíte udělat sloní chobot?) a třeba i lvi. Víte, že když si ve správné pozici zařvete jako lev, že vlastně cvičíte? A že když si nafukujete balónek, abyste ho pak pomalovali a udělali z něj klauna, že tak děláte dechová cvičení? No vidíte! Opět nás Sába přesvědčila o tom, že cvičení může být zároveň i zábava. A jako obvykle bylo vše dotaženo do posledního detailu. I občerstvení Sába připravila společně se svými dcerami Kájou a Májou v cirkusovém duchu!



Jak zpívá Dáda: „Ať v šapitó k prasknutí je nabito!“. Nejen na lekcích jógy, ale i všech dalších akcích, které pro Vás připravujeme.

\*\*\*

## **Zájezd do Kroměříže**

Další akcí, kterou SPMP Hodonín připravilo pro své členy, byl výlet do Kroměříže. Ten se uskutečnil v sobotu 13. června 2020. Po delší odmlce se asi členové nemohli dočkat společného setkání, protože všech 21 účastníků se dostavilo na sraz s předstihem. A tak jsme mohli vyrazit už před osmou hodinou. Trochu jsme se obávali počasí, protože podle předpovědi mělo být pořádné teplo, ale také hrozily bouřky a přívalové deště.

V Kroměříži to však dopoledne na žádné bouřky nevypadalo. Nejprve jsme měli v plánu navštívit Arcibiskupský zámek. Za jeho zdi vedro zatím neproniklo, takže jsme

bez problémů zvládli celou prohlídku, i když trvala hodinu a půl. Po poledni se ale teplota vyšplhala už pořádně vysoko, a tak si krásný den užíval každý podle své chuti a sil. Někdo zvolil procházku či projížďku po Podzámecké zahradě, která nabízela i dostatek stinných míst, někdo si zašel na oběd nebo se zchladil porcí zmrzliny.

A déšť, ze kterého jsme měli obavy? Ten nakonec přišel až navečer, když už jsme příjemně unavení všichni odpočívali doma.

\*\*\*

### **Letní rehabilitační pobyt Cirkus Kopánky**

Již 31. Letní rehabilitační pobyt uspořádal pobočný spolek SPMP ČR Hodonín pro mladé a dospělé lidi s mentálním a kombinovaným postižením z Jihomoravského a Zlínského kraje v rekreačním středisku Kopánky. Celý areál se na poslední dva červencové týdny proměnil v Cirkus Kopánky a účastníci pobytu byli nejen diváky, ale i samotnými aktéry. Tomu odpovídaly i názvy jednotlivých skupin – Artisté, Klauníci, Krasojedkyně, Krotitelé a Ošetřovatelé zvířat.



Nejprve se všichni pustili do výzdoby nebo výroby svých cirkusových maringotek. V průběhu dalších dní si pak vyzkoušeli žonglování, protáhli se při cvičení jógy se Sábou z jógového studia Marie Crlíkové, nebo dali do pořádku popletený cirkus. Během hledání vhodného místa na další cirkusovou štaci si zopakovali bezpečnost při pohybu na silnici a také zásady první pomoci. Dost času zůstalo i na další hry,



sportování, plavání v bazénu nebo táborák. Jako odměnu za jednotlivé soutěže si skupiny odnášely malé sladkosti a také dárky, které nám poskytlo Město Hodonín.



A co by to bylo za cirkus bez kouzelníka! O kouzelné odpoledne se postaral kouzelník Jirka Hadaš z Uherského Hradiště a tradičně nám přijela zahrát i cimbálová muzika Grajcar z Dolních Bojanovic.





Celý pobyt vyvrcholil závěrečným vystoupením, na které se skupiny během pobytu pilně připravovaly, a velkou klaunskou diskotékou. Je až neuvěřitelné, co dokáží vedoucí během několika dní nacvičit s různorodou skupinou lidí, kteří se sejdou jednou za rok právě na rehabilitačním pobytu. Nejen za to patří všem vedoucím a dalším pracovníkům, kteří se na přípravě a realizaci pobytu podíleli, velké poděkování.



**Letní rehabilitační pobyt Cirkus Kopánky podpořili:** Ministerstvo zdravotnictví ČR, Nadace ČEZ, LAMA GAS & OIL s.r.o., Město Hodonín, firma Zlomek, s.r.o., CM Grajcar, pan Jiří Hadaš a další firmy i jednotlivci. **DĚKUJEME!**

Zprávy o dění na pobytu doplněné fotografiemi najdete na blogu [lrp2020.blogspot.com](http://lrp2020.blogspot.com).

\*\*\*

---

## ***Užitečné informace***

---

### **Informace ze sekretariátu SPMP ČR**

SPMP ČR vydalo novou brožuru pro pečující s názvem „**Co teď a co potom? Průvodce pro pečující o člověka s mentálním postižením**“. Brožura obsahuje osm kapitol, ve kterých se autoři snažili popsat, jak může vypadat příprava na dospělost a budoucnost člověka s postižením, na co je dobré se zaměřit a jaké jsou možnosti v rámci zákonů a služeb. Jednotlivé kapitoly se věnují bydlení, vztahům, denním aktivitám a osamostatňování, spolupráci se sociálními službami, zajištění majetku a financí, svéprávnosti a ztrátě blízkého člověka.

Brožura je k dispozici u Jitky Soldánové, případně je ke stažení na [propecujici.org](http://propecujici.org).

\*\*\*

Občasník SPMP ČR pobočný spolek Hodonín 2/2020 byl vydán 9. srpna 2020.

Na jeho přípravě se podíleli Jitka a Oldřich Soldánovi a Klára Zahradníková. Fotografie byly pořízeny na akcích SPMP Hodonín. Vaše náměty a příspěvky, stejně jako přihlášky na připravované akce, můžete zasílat na kontakt:

Ing. Jitka Soldánová, Erbenova 8, 695 03 Hodonín

e-mail: [jitka.soldanova@spmp-hodonin.cz](mailto:jitka.soldanova@spmp-hodonin.cz), mobil: 605 725 472 nebo

e-mail: [jarmila.cuprova@spmp-hodonin.cz](mailto:jarmila.cuprova@spmp-hodonin.cz), mobil: 603 769 551

č. účtu: 1668230257/0100