



Vážení přátelé, milí kamarádi,

zatímco během letních měsíců se nám podařilo zrealizovat všechny plánované akce, nyní jsme vzhledem k vývoji situace museli přistoupit k určitým omezením. Přesto se však budeme snažit alespoň menší akce zachovat a věříme, že postupně bude možné se vrátit i k těm větším.

V následujících článcích proto najdete informace nejen o tom, co připravujeme, ale také o akcích, které jsme (přestože již byly kompletně zajištěné) raději zrušili nebo odložili. A také si alespoň krátce připomeneme akce, které jsme ještě stihli uskutečnit.

Přeji vám všem krásné podzimní dny, mějte se krásně a hlavně zdravě!

Jitka Soldánová

Zrušené akce

Bowling

Těší nás, že bowlingová utkání si mezi členy SPMP Hodonín postupně získala velkou oblibu. Podzimní klání bylo původně plánované na sobotu 3. října 2020. I když bychom se rádi se všemi nadšenými hráči setkali, zvážili jsme všechna pro a proti a rozhodli se, že bowling přesuneme na dobu, která bude příznivější. Zatím lze jen těžko říct, kdy to bude, ale určitě Vás budeme včas informovat. Do té doby můžete udržovat kondici alespoň procházkami v přírodě ☺.

Společenské odpoledne

Přestože nás velice mrzí, že přeručíme dlouholetou tradici pořádání Společenského odpoledne, rozhodl výbor SPMP ČR pobočný spolek Hodonín tuto akci pro letošní rok zrušit. Ráda bych poděkovala panu Liboru Střechovi, starostovi Města Hodonín, za záštitu, kterou nad akcí převzal, Lence a Františkovi ze skupiny ORION a Erice Hrbáčové z tanečního klubu Black and White Hodonín za spolupráci při zajištění programu, Kláře Zahradníkové za grafické zpracování pozvánky a všem dalším, kteří se podíleli na probíhajících přípravách.



Bohužel tak štafetový kolík zatím zůstává v Brně a my si ho rádi převezmeme v příštím roce.

Připravované akce

Lekce jógy se Sábou

Abychom Vám umožnili setkání alespoň v omezené míře, domluvili jsme se Sábou z jógového studiu Mariejoga v Hodoníně, že kromě lekce jógy plánované na prosinec,

zrealizujeme mimořádnou lekci ještě i v říjnu. Případně podle zájmu přidáme i další termíny dle domluvy.

Termín: sobota **31. října 2020** ve 14:00.

Kde: JÓGOVÉ STUDIO Mariejoga, Za drahou 1, Hodonín (při cestě z města železničním podchodem směrem do Bažantnice je studio hned vlevo za podchodem).

Co s sebou: pohodlné oblečení a vlastní ručník na karimatku (karimatky zajistíme).

Cena: bez poplatku. Akce je hrazena z prostředků SPMP ČR pobočný spolek Hodonín (z dotace Ministerstva zdravotnictví a Města Hodonín).

Přihlášení: vzhledem k omezené kapacitě studia (maximálně 10 cvičících) se prosím přihlašujte co nejdříve, nejpozději však **do 30. září 2020** (aby bylo možné v případě většího zájmu včas zajistit další termín). Přihlásit se můžete e-mailem nebo telefonicky u Jitky Soldánové (kontakty viz níže).

Poznámka: Bud'te prosím ohleduplní a na cvičení přijďte pouze v případě, že nejste nachlazení a nepřišli jste vědomě do styku s osobou podezřelou z nákazy COVID–19. Děkujeme!

Pokud by z důvodu obecného omezení došlo ke zrušení akce, budeme přihlášené účastníky včas informovat.

Z naší činnosti

Pobyt v hotelu MESIT v Beskydech

Každoroční pobyt pro rodiče s dětmi se konal od neděle 23. do pátku 28. srpna 2020 v hotelu MESIT u vodní nádrže Horní Bečva.

Počasí nám po celou dobu pobytu opravdu přálo, takže jsme mohli většinu času trávit v přírodě. Každý podle své chuti a možností vyražel buď na procházky po blízkém okolí, nebo na větší výlety. Většina z nás se vydala na Pustevny, kde byl velkým lákadlem znovuotevřený Libušín nebo Stezka Valaška korunami stromů. Na té si ti odvážnější vyzkoušeli i chůzi po 150 metrů dlouhém „himálajském“ chodníku a vyšli

až na skleněnou vyhlídkovou plošinu. Za prohlídku stály také sochy z písku. Část účastníků se vypravila i do Rožnova pod Radhoštěm na návštěvu skanzenu.



V rámci pobytového balíčku jsme měli po celou dobu pobytu k dispozici vnitřní bazén a podle domluvy i vířivku. U hotelu byl také dostatek prostoru pro hry, čehož jsme využili hned několikrát a s velkým sportovním západem si zahráli kriket, kterému jsme maličko upravili pravidla.

Ve čtvrtek za námi přijela Xenie Dočkálková z SPMP ČR v Praze. Přestože se původně plánovaná beseda na téma „Možnosti bydlení pro lidi s mentálním postižením“ nakonec tematicky trochu odklonila, důležité bylo, že si rodiče mohli popovídat o tom, co vnímají jako problematické v péči o své děti.

Dostatek času jsme měli na společná posezení, a protože jedna z maminek měla zrovna v době pobytu narozeniny, připravili jsme pro ni malou narozeninovou oslavu.

Každý si snad na pobytu našel činnost, která mu nejvíc vyhovovala, a doufáme, že si všichni hlavně dobře odpočinuli, načerpali nové síly a užili si pohodový týden ve společnosti přátel.



Pobyt byl podpořen z dotace Ministerstva zdravotnictví ČR. **DĚKUJEME!**

Víkendový pobyt pro rodiny

Druhý zářijový víkend jsme se sešli na podzimním víkendovém pobytu, tentokrát v penzionu Jana na Mlýnkách u Strážnice. Protože v době konání už platila přísnější hygienická pravidla pro nošení roušek, byli jsme rádi, že počasí bylo vskutku letní, což nám umožnilo veškerý čas trávit venku. I když zklamání z toho, že večer nebude hrát hudba a vynecháme pravidelné tancování, bylo zpočátku opravdu velké.

V pátek večer jsme se vrátili zpátky do dětství a zkoušeli poznat, kdo z přítomných je ta malá holčička nebo klučina na fotografii. A věřte nebo ne, někdy to bylo opravdu hodně těžké. Nakonec se ale podařilo všechny fotky přiřadit ke svým majitelům.

Na sobotní dopoledne byla domluvená beseda s ředitelkou oblastního spolku ČČK Hodonín paní Jurkovičovou na téma První pomoc není věda. Pro děti byl připravený paralelní program na téma bezpečnosti nejen na silnici a také přivolání první pomoci. Na závěr se obě skupiny spojily, aby si vyzkoušely obvazovou techniku.

Na odpoledne jsme pak připravili procházku, kde si na jednotlivých stanovištích děti i rodiče vyzkoušeli, že zdánlivě snadné věci jsou složitější, pokud má člověk nějaký handicap. Večer jsme si nejprve společně zahráli obrázkové Bingo a po setmění pak vyzkoušeli odvahu jednotlivých účastníků při malé procházce, kdy do tmy svítily nejen svíčky, ale protože bylo jasno, tak i hvězdy.



V neděli ráno jsme trochu zaměstnali ruce a vyrobili si kufřík pro záchranáře. Pak jsme potrápili hlavy a v malém testu si zopakovali, co si kdo zapamatoval z poskytování první pomoci. A než jsme před obědem vyrazili na procházku k přehradě, dostali všichni účastníci za své snažení diplomy a drobné dárky.

Víkendovým pobytem jsme se připojili k Evropskému týdnu mobility, který v rámci projektu Zdravé město pořádalo město Hodonín.



Víkendový pobyt byl podpořen z dotace Ministerstva zdravotnictví ČR. **DĚKUJEME!**

Ohlédnutí za Letním rehabilitačním pobytem Cirkus Kopánky

Ještě jednou se vracíme k Letnímu rehabilitačnímu pobytu Cirkus Kopánky. Z velké části jezdí na pobyt účastníci opakovaně, ale každý rok přijede i někdo nový. Letos se pobytu poprvé účastnil Vojta z Přerova. S jakými dojmy přijel z tábora on a jak jeho pobyt na táboře vnímala Vojtova maminka, si můžete přečíst v následujících příspěvcích.

@CIRKUS KOPÁNKY

Ve středu jsme dojeli na tábor Kopánky. Máma s Táťou mě
vstřetli vedoucí Lindy a Věra. Hráli nějaké hry běhací a vyhrál jsem.
Vedoucí Lindy a Věra navrhli plakat Artisti a nejvíce grafik
Vojta Hlavík. Přijela kapela Grajcar a hráli skvěle a potom byl DJ Milan
Hlavíček. Chodili jsme chvilku koupat do bazénu. Táborák byl
suprový a měli jeden špeleček a k tomu pivo - byla na piti. Byli
jsem na velké krásné výhledy a krajiny. Druhá roba pojedou na
kino Hlad Kopánky bude to suprový kostýmy a vařit skvěle snída-
ni, obědy a večeře a spánek.

Postřehy a dojmy z tábora CIRKUS KOPÁNKY 2020

Vojta se na tábor moc těšil, přestože jel do úplně cizího prostředí a setkal se s úplně cizími lidmi. Zda měl i strach, to nevím, já jsem ho určitě měla. Vojta je sice zvyklý jezdit na tábory, zná táborový režim, ale byla to pro všechny velká neznámá. Naštěstí vše klaplo a Vojta přijel z tábora moc spokojený. Z fotek je vidět radost a nadšení všech zúčastněných. Našel si nové kamarády a hned při odjezdu z tábora nám oznámil, že příští rok pojedou určitě znovu.

Celému realizačnímu týmu, pracovníkům v kuchyni a všem zúčastněným moc děkuji.

Užitečné informace

Ve dnech 2. a 3. října 2020 se uskuteční volby do zastupitelstev 13 krajů a do Senátu. Druhé kolo voleb do Senátu proběhne 9. a 10. října 2020.

Společnost pro podporu lidí s mentálním postižením v ČR, z.s. připravila stejně jako v minulosti **průvodce volbami ve snadném čtení (ETR)**.

Na webových stránkách SPMP ČR v části Novinky (odkaz: bit.ly/spmp-pruvodce) naleznete tyto informační letáky:

PROČ VOLIT DO KRAJŮ?

JAK SE HLASUJE DO SENÁTU?

JAK SE HLASUJE DO KRAJŮ?

Občasník SPMP ČR pobočný spolek Hodonín 3/2020 byl vydán 22. září 2020.

Na jeho přípravě se podíleli Jitka Soldánová 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, mobil: 605 725 472 nebo

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

č. účtu: 1668230257/0100