



OBČASNÍK 4/2020

Vážení přátelé, milí kamarádi,

za normálních okolností bychom v Občasníku přinesli informaci o průběhu Společenského odpoledne, o tom, jestli na Mikulášskou i letos přišel kromě Mikuláše i čert s andělem a dalších akcích. Jenže doba není normální, ale covidová. A ta zamíchala plány nejen SPMP, ale mnohdy i plány osobními.

Když se však ohlédneme za letošním rokem z pohledu SPMP, nemáme se za co stydět. Přestože jsme některé akce museli vzhledem k opatřením úplně zrušit, velkou část akcí se nám podařilo uskutečnit. Ať už podle plánu, nebo v náhradních termínech či místech. A některé akce SPMP ČR se přesunuly do virtuálního světa, takže aspoň ti z vás, kteří mají přístup na internet, se mohli připojit k sérii online seminářů konference o bydlení lidí s mentálním postižením.

Co nám ale všem schází, je možnost osobních setkání, to nenahradí ani Občasník, ani online hovory.

Proto nám všem přeji do nového roku zejména dobré zdraví, hodně sil a optimismu při zvládání současné situace a věřme, že i příjemných setkání s milými lidmi.

Jitka Soldánová



Připravované akce

Plán akcí na rok 2021

leden	turnaj v bowlingu, Hodonín
únor	jóga se Sábou, jógové studio Mariejoga, Hodonín
březen	členská schůze
duben	jóga se Sábou, jógové studio Mariejoga, Hodonín a spolupráce na Dni Země v rámci projektu Zdravé město
30. 4. – 2. 5. 2021	víkendový pobyt pro rodiče a děti v RS Kopánky
červen	jednodenní výlet do Buchlovic
13. – 18. 6. 2021	týdenní rehabilitační pobyt pro rodiče a děti v hotelu MAS Sezimovo Ústí
21. – 31. 7. 2021	letní rehabilitační pobyt pro mladé a dospělé lidi s mentálním a kombinovaným postižením v RS Kopánky
září	víkendový pobyt pro rodiče a děti
říjen	turnaj v bowlingu, Hodonín
listopad	jóga se Sábou, jógové studio Mariejoga, Hodonín
20. 11. 2021	Společenské odpoledne SPMP Brno
prosinec	Mikulášská besídka

Konání akcí a jejich termíny budou upřesněny podle aktuální situace.

Informace budou členům vždy včas rozeslány a budou k dispozici na našem webu www.spmp-hodonin.cz. V případě možnosti a zájmu se mohou uskutečnit i další neplánované akce.

Z naší činnosti

TROŠKU VÁNOČNÍ JÓGA SE SÁBOU

A máme zase advent, i když letos jiný, než jsme zvyklí. Ale malé zázraky se v něm dějí pořád. Třeba takový, při kterém jsme se vešli s naší jógou do malé skulinky mezi uzávěrami cvičebních sálů. Setkání to bylo komorní - sešlo se nás 8, ale o to srdečnější.

Celou lekcí jógy nás provázela vánoční nálada. Na úvod jsme si dali básničku „*Máma mi dala korunu, abych koupil rybu...*“ a pěkně jsme se zahřáli. Následovalo protažení u naší inventury – jestli máme opravdu všechno: oči, uši, nos, ramena, břicho, kolena, kotníky a prstíky, ale hlavně dobrou náladu a úsměv od ucha k uchu.

A pak následoval příběh s jógovými pozicemi o kapičce Malvíně, která se na jaře narodila na obloze, spadla dolů poznávat svět, v létě ji sluníčko po horké cestičce vrátilo na oblohu a v zimě se vrátila v podobě sněhové vločky, ze které se kouzlem stala hvězda na vánočním stromku. Po pohádkovém cvičení jsme si odpočinuli na podložkách a nasbírali síly na výrobu krásného vánočního andílka. Už v úplně vánoční náladě jsme se vyfotili a slíbili si, že co nevidět se spolu zase setkáme u pohádkového cvičení.

Už teď se těším, Vaše Sába



MIKULÁŠSKÁ BESÍDKA

Jak už jsme psali v úvodu, některé akce jsme museli vzhledem k opatřením zrušit úplně. Bohužel k nim patřila i všemi oblíbená Mikulášská besídka.

O mikulášskou nadílku, kterou jsme připravili za finanční podpory města Hodonín, ale naše děti nepřišly. Dostaly ji buď poštou, nebo jim ji přivezl náhradní „Mikuláš“ Olin.



ČLENSKÉ PŘÍSPĚVKY NA ROK 2021

Roční členský příspěvek SPMP Hodonín je 200 Kč/člen a 100 Kč/člen s mentálním postižením.

Platbu proveďte **nejdříve v lednu 2021** (dřív příspěvky kvůli zapracování do účetnictví prosím neposílejte) jedním z uvedených způsobů:

- bankovním převodem na účet 1668230257/0100 (uved'te jméno plátce);
- poštovní poukázkou na adresu SPMP ČR pobočný spolek Hodonín, Erbenova 8, 695 03 Hodonín;
- osobně u paní Jarmily Čuprové na nejbližší pořádané akci.

Občasník SPMP ČR pobočný spolek Hodonín 4/2020 byl vydán 21. prosince 2020.

Na jeho přípravě se podílely Jitka Soldánová, Sabina Kozányová a Klára Zahradníková.

Fotografie pořídila Jitka Soldánová a Karolína Horáková.

Vaše náměty a příspěvky 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