



*Děkujeme za Vaši přízeň a spolupráci,
přejeme Vám klidné prožití vánočních svátků
a v novém roce hodně zdraví,
osobních i pracovních úspěchů.*

Obrázek nakreslila členka SPMP Hodonín, Michaela P.

Návrh plánu akcí na rok 2023

leden 2023	turnaj v bowlingu, Hodonín
březen 2023	jóga se Sábou, jógové studio Mariejoga, Hodonín
duben 2023	zájezd Aqualand Moravia nebo Velký Meder
duben 2023	spolupráce na Dni Země v rámci projektu Zdravé město
12. - 14. 5. 2023	víkendový pobyt pro rodiny v RS Kopánky
květen 2023	jednodenní výlet spojený s volební členskou schůzí – Lanžhot
červen 2023	turnaj v bowlingu, Hodonín
13. – 18. 6. 2023	rehabilitační pobyt pro rodiny v hotelu MAS Sezimovo Ústí
19. – 29. 7. 2023	letní rehabilitační pobyt pro mladé a dospělé lidi s mentálním a kombinovaným postižením v RS Kopánky
22. – 24. 9. 2023	víkendový pobyt pro rodiny v RS Kopánky (připojení k Evropskému týdnu mobility)
14. 10. 2023	50 let SPMP Hodonín - Společenské odpoledne, Mikulčice
říjen 2023	výstava k 50. výročí založení SPMP Hodonín v Městské knihovně
24. 11. 2023	Mikulášské posezení, Mikulčice
prosinec 2023	jóga se Sábou, jógové studio Mariejoga, Hodonín

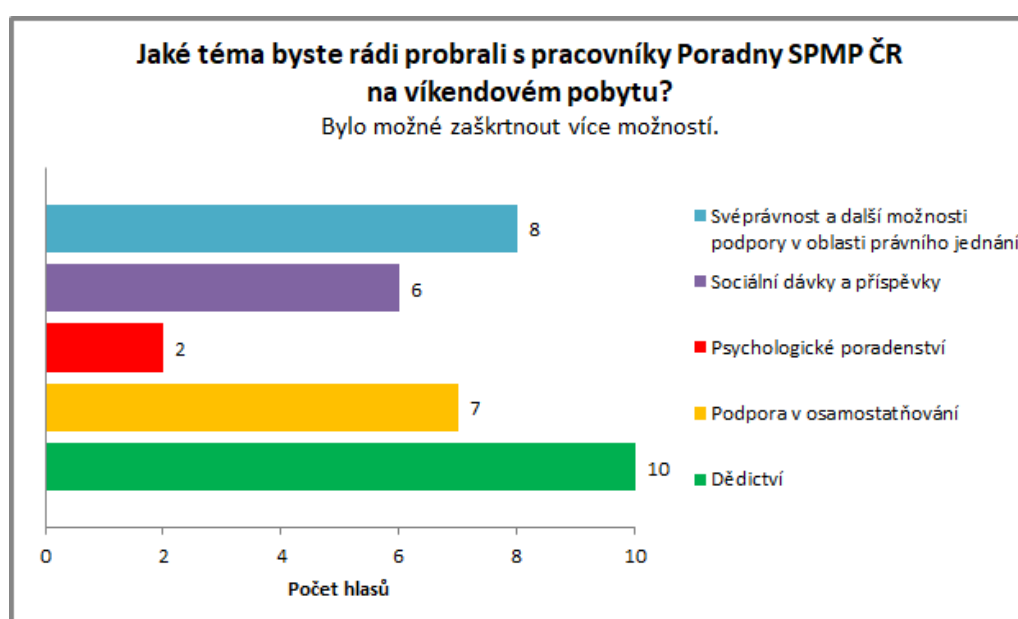
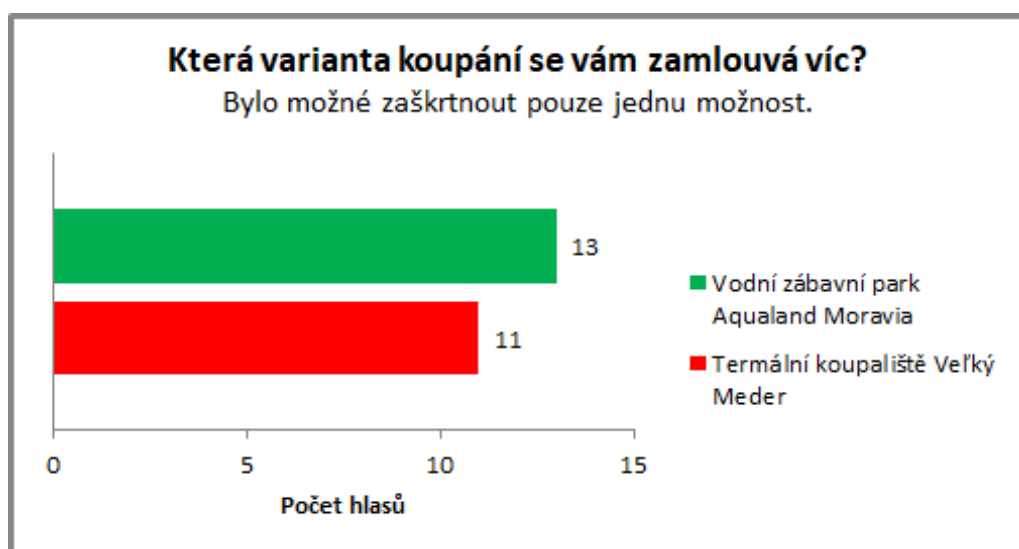
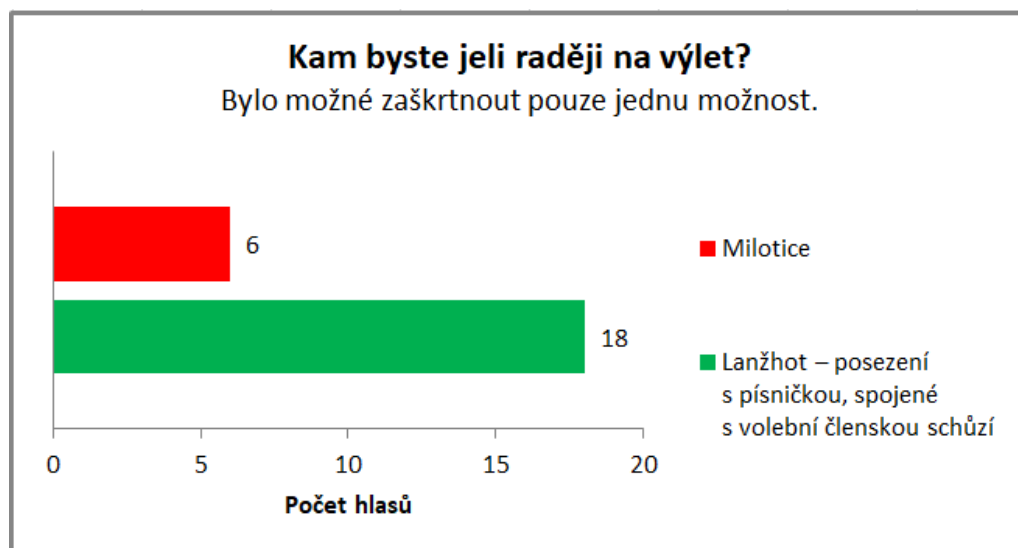
Konání akcí a jejich termíny budou upřesněny podle aktuální situace.

V rámci pobytových akcí budou zařazeny besedy na téma podle požadavků.

Informace budou členům vždy včas rozeslány a budou k dispozici na webových stránkách www.spmp-hodonin.cz.

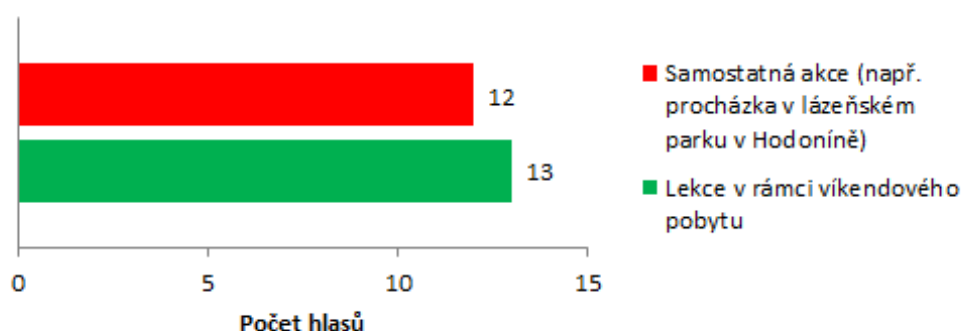
V případě možnosti a zájmu se mohou uskutečnit i další neplánované akce.

Jaké další aktivity členská základna preferuje, jsme zjišťovali v rámci Mikulášského posezení. Celkem jsme obdrželi 24 vyplněných dotazníků. Z odpovědí budeme při přípravě akcí vycházet a pokusíme se je v průběhu roku zařadit.



Jaké lekce nordic walking (chůze s holemi) s Jankem Vajčnerem byste se rádi zúčastnili?

Bylo možné zaškrtnout obě možnosti.



Z naší činnosti

Bowling

Poslední srpnovou neděli jsme splnili přání našich sportovních nadšenců a uspořádali turnaj v bowlingu „O pohár SPMP Hodonín“. Hráči se sešli ve standardní početné sestavě a každý si už automaticky „zabral“ svou dráhu. A noví hráči, ze kterých máme radost, si okamžitě svou skupinu našli taky.



Jako obvykle hrála až na jednu výjimku smíšená družstva dětí a rodičů. Po hodině a půl byli hráči příjemně unavení a přihlížející maminky si stihly popovídat aspoň to nejdůležitější, takže přišel čas na odměnu pro vítěze. Tím byli opět všichni, kteří v sobě našli sportovního ducha, takže si společně pochutnali na odměně.

Podzimní víkendový pobyt v RS Kopánky

Podzimní víkendový pobyt pro rodiny s dětmi s mentálním postižením se uskutečnil 23. – 25. září v rekreačním středisku Kopánky. Protože na pátek připadl první podzimní den a podzim kouzlí v přírodě s barvami, téma „Barvy kolem nás“ se prolínalo celým pobytem.

V sobotu dopoledne jsme rodičům nechali volný prostor pro sebe a s dětmi jsme ve výtvarné dílničce vyráběli barevné svícny a zkoušeli novou techniku zapouštění. Na hřišti jsme se pak protáhli při cvičení s padákem. Odpoledne se do našich her zapojili i rodiče. S dětmi procházeli stanoviště, na kterých byly připravené „barevné“ úkoly – třeba seřadit stonožce do páru všechny barevné botičky nebo vyrobit papírovému drakovi ocas. A ke slovu přišel také pétanque a kriket.





Na večer měli všichni dva úkoly – přijít co nejbarevněji oblečení a zapátrat v paměti, ve kterých písničkách se zpívá o barvě. Oba úkoly dopadly na jedničku – taneční parket hýřil barvami a Hanka s maminkou daly dohromady dokonce 31 písniček.

V neděli nás čekal hlavně pohyb. Přijel za námi Janek Vajčner – propagátor a instruktor nordic walkingu. V rámci pilotního projektu pro lidi s mentálním a kombinovaným postižením seznámil děti i jejich rodiče s chůzí s holemi a se základy nordic walkingu. Ten si všichni s chutí vyzkoušeli a bylo jasné, že to nebude poslední trénink. A že v neděli chyběly barvy? Nechyběly. Nejen příroda kolem nás, ale i hole, které nám Janek přivezl na vyzkoušení, byly krásně barevné!

Společenské odpoledne

Pod záštitou starosty města Hodonín pana Libora Střechy se v sobotu 15. října konalo v kulturním domě v Mikulčicích 38. Společenské odpoledne SPMP.

V minulých letech jsme Společenské odpoledne pořádali v přímo v Hodoníně, proto jsme trochu s obavami čekali, jestli změna místa konání zájemce neodradí. Nakonec se nás sešla stovka. Přijeli nejen členové a příznivci SPMP Hodonín, ale také přátelé z SPMP Brno, se kterým se v pořádání této oblíbené akce střídáme.

Po krátkém úvodním slovu předsedkyně SPMP Hodonín Jitky Soldánové pozdravila přítomné účastníky Lenka Mikušová, koordinátorka komunitního plánování města Hodonín. Tím částečně zastoupila pana starostu, který se z pracovních důvodů bohužel nemohl Společenského odpoledne zúčastnit. Následně nás ve své obci přivítal starosta Mikulčic pan Josef Dvořáček.

A hned první kulturní vystoupení mělo také vazbu na Mikulčice. Naše pozvání přijal Mužský sbor Mikulčice, který nám nejen zazpíval krásné lidové písničky, ale připravil si pro nás i překvapení – jednu z písniček doprovázel hrou na gajdy pan Martin Škojec, a jednu písničku jsme si zazpívali všichni dohromady. Pak se ke slovu dostala opět Lenka Mikušová. Tentokrát ke zpívanému, protože nám společně se svým kolegou

ze skupiny ORION, panem Františkem Vajlou, celé odpoledne zpívali a hráli k poslechu i tanci.



Při druhém kulturním vystoupení si naše nohy na chvíli od tancování odpočaly, zato nohy vystupujících kmitaly neskutečně rychle. Tradičně nám své umění přijeli ukázat členové taneční skupiny Black and White z Hodonína. Potlesk za čísla, která předvedli, byl opravdu zasloužený.

Po celou dobu panovala na Společenském odpoledni skvělá atmosféra. Za to patří dík nejen všem pořadatelům a účastníkům, ale také městu Hodonín za finanční podporu, obci Mikulčice a paní Zemánkové za vstřícnost a paní Zavadilové za výborný oběd a občerstvení.

Pomyslný štafetový kolík v pořádání Společenského odpoledne jsme tentokrát přátelům z Brna nepředali. V příštím roce totiž slaví SPMP Hodonín 50 let od svého založení, proto jsme se dohodli, že v rámci oslav tak významného jubilea uspořádáme Společenské odpoledne opět my.



Jóga se Sábou

Během podzimu jsme se sešli na józe se Sábou hned dvakrát. Poprvé poslední říjnovou sobotu a podruhé v polovině listopadu. Proto není divu, že si Sába připravila podzimně a zimně laděné lekce.

V říjnu si vzala na pomoc dýni Josefínu, která naše snažení po celou dobu pečlivě sledovala.



Nejprve jsme se při básničky a písničky pořádně protáhli. I když bylo zrovna zataženo, zopakovali jsme si také pozdrav (podzimnímu) slunci.

Pak jsme si připadali trochu jako fakíři při chůzi na hmatovém chodníčku plném kamínků. Nejprve jsme to zkoušeli zlehka jednou nohou, ale když se Jaruška rozhodla, že trasu přejde rovnou oběma nohama, ani ostatní se nedali zahanbit a zvládli to taky.

K dalšímu cvičení si pro nás Sába připravila povídání o kaštánku, který se bál spadnout. S kaštany jsme si nejen promasírovali ruce, ale postavili jsme z nich dlouhého hada a taky si vyzkoušeli, kdo má nejpřesnější mušku.

Dýně Josefína na závěr všechny odměnila medailí a Sába jako obvykle pro všechny připravila i malé občerstvení.

V listopadu se na józe sešli nejen zkušení cvičenci, ale i tři nováčci. Nebo spíš dva a půl – Lenka s Veronikou a pak ještě malá Viktorka, která přišla s babičkou. Po delší odmlce přišla i Danka a jógu si nenechal ujít ani Vítá, který tentokrát zvládl přijít sám bez maminky. Úvodní cvičení doprovodila Sába zimní pohádkou o Smolíčkovi a neposlušném jelenovi.

V zimních hrátkách jsme pak pokračovali při koulované nebo uspávání sněhových koulí. Všem se líbila i hra, kdy jsme se zavázanýma očima museli dobře poslouchat, abychom slyšeli, odkud zvoní zvoneček. Také tentokrát si každý odnesl za své snažení malou drobnost – sobíka s čokoládovým nosem. A nechybělo ani popovídání u šálku výborného čaje, ovoce a malé dobroty, kterou pro nás Sába připravila.



Mikulášské posezení

V pátek 25. listopadu se nás v kulturním domě v Mikulčicích sešlo na Mikulášském posezení rekordních 92. Výstižnější by však bylo napsat Mikulášském „potančení“. Hned po krátkém přivítání se totiž k mikrofonům postavila Lenka Mikušová s Františkem Vajlou z hudební skupiny ORION a od té chvíle byl taneční parket neustále plný. Vyprázdnil se pouze při příchodu Mikuláše, který přišel v doprovodu dvou krásných andělů, tří rozverných čertů a jedné nefalšované čertice.

Společně obešli celý sál. Mikuláš a andělé důstojně, čerti byli samé *ble ble ble* a *hudry hudry*, ale stejně se jich nikdo nebál. Každý je radostně vítal, chtěl si pohladit anděla a sáhnout na čerta, jen Mikuláš budil respekt. Za dozoru Mikuláše pak andělé s čerty předvedli společný tanec: „*My dáme rohy sem, my dáme rohy tam, my dáme rohy sem a tak s nimi zatřesem...*“. Postupně se třásl taky kopyty, ocasem a andělskými křídly, parket se opět zaplnil a tancovali všichni společně.



Než došlo na rozdávání mikulášských balíčků, bylo potřeba v knize hříchů zjistit, zda si přítomní balíček zaslouží. Pochval bylo mnohem více než hříšků, takže není překvapením, že si balíček odnášeli všichni. Těm, kteří se nemohli posezení zúčastnit, jsme jej předali při jiné příležitosti osobně, či poslali poštou. Po rozdání balíčků

pokračoval pořádný andělsko-čertovský rej až do samého závěru – udělali jsme hada, rozhýbali boky, zaspívali si. Že někoho už prý ke konci bolely kolena a kyčle prozrazovat nebudeme :-)



Mikulášské posezení bylo poslední – a věříme, že úspěšnou – akcí letošního roku. Tak si přejme, ať se nám stejně dobře daří i v roce příštím.

(Sepsáno s přispěním Kateřiny Kozlíkové)

Další informace

Členské příspěvky 2023

Děkujeme všem, kteří řádně zaplatili členský příspěvek za rok 2022. **Od ledna je možné zaplatit příspěvky na rok 2023. Výše ročního členského příspěvku je 200 Kč pro členy s mentálním postižením a 300 Kč pro ostatní členy.** Toto navýšení bylo schváleno členskou schůzí 25. 3. 2022 (viz informace v Občasníku 2/2022 z 9. dubna 2022). Úhradu proveďte, prosím, nejlépe převodem na účet 1668230257/0100 (nezapomeňte uvést jméno plátce). Osobně lze zaplatit příspěvky u paní Jarmily Čuprové například na některé z pořádaných akcí.

50 let SPMP Hodonín

V rámci oslav 50 let od založení SPMP Hodonín v roce 2023 bychom chtěli v knihovně v Hodoníně uspořádat výstavu o historii a současnosti SPMP Hodonín. Ze současnosti a nedávné minulosti materiály máme, schází nám ty historické. Proto pokud máte v domácích archivech **fotografie nebo další dokumenty, které se váží k začátkům SPMP v Hodoníně**, dejte nám prosím vědět. Rádi bychom si je zapůjčili (nebo jejich kopie). Jestli znáte **bývalé členy SPMP**, kteří by takovéto materiály mohli mít, požádejte je, prosím, také o spolupráci, případně nám na ně předejte kontakt.

Zprávy ze SPMP ČR

Dne 30. 11. 2022 vyšla ve Sbírce zákonů novela zákona č. 329/2011 Sb., o poskytování dávek osobám se zdravotním postižením a o změně souvisejících zákonů, ve znění pozdějších předpisů. Dnem 1. 12. 2022 nabývá novela zákona účinnosti.

Díky této novele se zvýší příspěvek na mobilitu z 550 Kč na 900 Kč. Zvýšení příspěvku na mobilitu na 900 Kč se uskuteční automaticky, není potřeba o nic žádat.

Občasník SPMP ČR pobočný spolek Hodonín 4/2022 byl vydán 9. prosince 2022.

Na jeho přípravě se podílely Kateřina Kozlíková, 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 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