



50 LET
OD ZALOŽENÍ
1973 - 2023

OBČASNÍK 1/2023

Vážení přátelé, milí kamarádi,

náš Občasník – jak už sám název napovídá – vychází občas, nepravidelně, ale hlavně tehdy, když vám v něm můžeme přinést něco nového. Teď je právě ten správný čas, seznámit vás s tím, co připravujeme a jaké aktivity se nám podařilo od začátku roku realizovat. Jak se nám co povedlo, můžete posoudit sami. A pokud jste se nemohli žádné akce zúčastnit, věřím, že k některé příští se připojíte.

Těšíme se na setkání s vámi!

Jitka Soldánová

Připravované akce

Pobyt v hotelu MAS Sezimovo Ústí

Jeden dvoulůžkový pokoj máme ještě volný, případní zájemci se mohou obratem hlásit u Jitky Soldánové (viz kontakt v závěru Občasníku).

Informace k odjezdu pro přihlášené účastníky.

Odjezd: úterý 13. června 2023, 12:30 (pobyt začínáme večeří).

Místo odjezdu: Hodonín, parkoviště u autobusového nádraží vedle finančního úřadu (tř. Dukelských hrdinů 1). Další nástupní místo je v Brně – Avion Shopping Park Brno u Tesca v cca 13:15.

Návrat: neděle 18. června 2023 na stejná místa. Pobyt končíme snídaní, předpokládaný příjezd je kolem poledne - bude upřesněno během pobytu.

Na pokojích jsou k dispozici ručníky i vysoušeče vlasů. S sebou si vezměte plavky a vhodnou obuv k bazénu, za poplatek je možné vypůjčit si župan (bazén je v přízemí hotelu). Rozpis jednotlivých procedur dostanete v autobuse. Procedury je možné z důvodu kontraindikace vyměnit, případně si lze dokoupit další.

SPMP ČR pobočný spolek Hodonín

Erbenova 8, 695 03 Hodonín

www.spmp-hodonin.cz

V ceně pobytu je půldenní výlet do Tábora, další výlety bude možné si přikoupit podle aktuální nabídky.

Nezapomeňte si přibalit doklady, brýle, léky, které pravidelně užíváte, a hlavně dobrou náladu – všechno ostatní lze dokoupit 😊!

Bowling

Zveme vás na tradiční turnaj v bowlingu „O pohár SPMP“. Určitě už nikoho nepřekvapí, že půjde opět o pohár zmrzlinový. Zamluvené máme jako vždy všechny dráhy, takže vítáme každého aktivního hráče - včetně těch, co nemají rádi zmrzlinu 😊.

Termín: **neděle 25. června 2023 od 14:00 do 16:00**

Kde: Bowling – Restaurace, Měšťanská 3786/72, Hodonín

S sebou: pohodlné oblečení a sportovní obuv na přezutí (ne s černou podrážkou). Pokud vhodnou obuv nemáte, lze si ji půjčit na místě.

Cena: účast je zdarma - akce je hrazena z prostředků SPMP ČR pobočný spolek Hodonín a dotace Ministerstva zdravotnictví ČR.

Přihlášení: nejpozději **do 10. června 2023** u Jitky Soldánové e-mailem nebo na mobilu 605 725 472, abychom měli přehled o počtu účastníků - hrajících i těch jen fandících.

Letní rehabilitační pobyt Kopánky

Letní rehabilitační pobyt se uskuteční od 19. do 29. července 2023 v rekreačním středisku Kopánky. Kapacita pobytu je již plně obsazena, na účastníky se těší „staří“ i noví vedoucí. V plném proudu jsou přípravy programu, letos na téma „*Ten dělá to a ten zas tohle*“. Podrobné informace k nástupu na pobyt zašleme přihlášeným účastníkům nejpozději 14 dní před začátkem pobytu. Dění na „táboře“ bude možné sledovat na blogu na adrese **lrp2023.blogspot.com** a webových stránkách **www.spmp-hodonin.cz**.



MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY

Všechny tři výše uvedené akce jsou realizovány za finanční podpory Ministerstva zdravotnictví ČR.

Nordic walking s Jankem Vajčnerem

Loni na víkendovém pobytu jsme si poprvé vyzkoušeli nordic walking s Jankem Vajčnerem. A už tehdy jsme si řekli, že bychom si chůzi s holemi (ať už na nordic walking nebo trekovými) pod odborným vedením rádi zopakovali. V tuto chvíli máme domluveno s Jankem místo, kam bychom se šli projít - kolem Baťova kanálu z přístaviště Petrov (délku trasy individuálně přizpůsobíme). V přístavišti je možnost občerstvení (zmrzlina, palačinky, dortíky, nápoje nealko i alko) a k dispozici jsou i toalety. Nyní řešíme s Jankem možný termín.

Pokud byste měli o tento typ akce zájem, **přihlaste se**, prosím, u Jitky Soldánové e-mailem nebo na mobilu 605 725 472 nejpozději **do 10. června 2023**. Přihlášení je vzhledem k tomu, že nemáme stanovený přesný termín, nezávazné. Jakmile bude termín upřesněný, rozešleme pozvánky již jen nahlášeným zájemcům.

Z naší činnosti

Bowling

První akcí roku 2023 byl tradiční turnaj v bowlingu. I přes nevlídné počasí dorazilo 29. ledna rekordních 39 účastníků, z toho aktivních hráčů bylo (opět rekordních) 26. A to ještě někteří pravidelní hráči chyběli. Jiní naopak přišli úplně poprvé.

Po rozdělení do skupin následovala hodina a půl intenzivní hry, kterou nehrající doprovod pečlivě sledoval a hráče povzbuzoval. V mezičase si ale samozřejmě stihl popovídat a probrat, co se událo od našeho posledního společného setkání. I to k našim akcím patří.

Pak už byla na řadě tradiční odměna – pohár. Tady čekalo na hráče malé překvapení – tentokrát to totiž nebyl klasický zmrzlinový pohár, ale horké maliny. Z těch by měla radost hlavně Renatka, která ale na poslední chvíli musela kvůli nemoci účast odříct.

Věříme, že se nám podařilo všem účastníkům připravit příjemné odpoledne a že se v hojném počtu a se setkáme i příště.



MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY

Akce byla realizována za finanční podpory Ministerstva zdravotnictví ČR.

Jóga se Sábou

Další pravidelnou a oblíbenou akcí je jóga se Sábou. Termín jógy tentokrát připadl na 18. února, kdy se konal Hodonínský fašank, proto jsme se trochu obávali, kolik se nás sejde. Obavy však byly zbytečné, sešlo se nás celkem patnáct. A to ještě na poslední chvíli onemocněla Marcelka. Ale přivítali jsme i nováčky – Vašíka s maminkou (Vašík zas takový nováček není, protože jógu se Sábou zná z tábora).

Trochu neobvykle zahájila Sába cvičení krátkou pohádkou „*O studené peřině*“. Po rozcvičení následoval pozdrav slunci, a pak už přišly ke slovu polštářky, které jsme si na cvičení přinesli. Ty ale nesloužily k tomu, abychom si na ně lehli a odpočívali. Při cvičení s polštářkem se dá tělo pořádně protáhnout a můžete se i pěkně zapotit. Jen si zkuste sedět rovně tak, aby vám polštářek držel na hlavě! A taky se z polštářků dá udělat prima překážková dráha. Až na závěr jsme se rádi k polštářkům přitulili a relaxovali.

Pro všechny cvičící i jejich doprovod jako obvykle připravila Sába malé občerstvení, u kterého jsme si plánovali, na jaké další akci se zase sejdeme.



Akce byla realizována za finanční podpory Ministerstva zdravotnictví ČR.

Členská schůze a výlet do Lanžhota

Pro konání členské schůze jsme tentokrát zvolili trochu netradiční místo – hostinec U Bartošů v Lanžhotě. A měli jsme k tomu hned několik důvodů. Členská schůze byla volební, letos si připomínáme 50 let od založení našeho spolku, a nápad zajet si na výlet do Lanžhota na posezení s písničkou s manželi Osičkovými vzešel právě od našich členů. Spojit všechno dohromady se přímo nabízelo. Sešli jsme se 15. dubna.

Po nezbytné administrativě seznámila přítomné účastníky se Zprávou o činnosti a hospodaření za loňský rok a s plánem akcí a rozpočtem na rok letošní Jitka Soldánová. Po zprávě kontrolorky Ludmily Basovnickové přišla na řadu volba nového výboru a kontrolorky. Po diskusi, která se týkala hlavně chystaných akcí, následovala krátká přestávka, během níž nově zvolený výbor na své první schůzce zvolil předsedkyni a místopředsedkyni.

Po schválení usnesení staronová předsedkyně poděkovala končícím členům výboru, nově zvoleným popřála hodně energie a ocenila aktivitu všech přítomných členů.

Následující čtyři roky bude výbor pracovat ve složení:

Jitka Soldánová – předsedkyně

Jarmila Čuprová – místopředsedkyně

Anna Jurkovičová – člen

Naděžda Konečková – člen

Jiřina Pilařová – člen

Sylva Pulkrábková – člen

Ludmila Basovnicková - kontrolorka

To už se hodiny posunuly ke dvanácté a byl čas dát si oběd – vyhlášené lanžhotské řízky. Mezitím se vše připravovalo k tomu, na co se všichni těšili asi nejvíc. Na písničky v podání manželů Osičkových. Zpočátku každý jen poslouchal, ale postupně ostych opadl a na konci zpívali více či méně hlasitě už úplně všichni. Při zpěvu čas rychle utekl, autobus byl na cestě, tak ještě rychle stihnout pár fotek, poděkovat, rozloučit se a někdy zase na viděnou.



Poděkování manželům Svobodovým

Do Lanžhota na členskou schůzi ze zdravotních důvodů nemohli přijet končící členové výboru manželé Svobodovi. Proto je navštívila předsedkyně Jitka Soldánová s manželem, aby jim osobně kyticí a malým dárkem poděkovala za jejich dlouholetou přínosnou činnost ve prospěch lidí s mentálním postižením a za práci ve výboru. Ocenila elán, s jakým se práci v SPMP věnovali, zejména pak jejich iniciativu při pořádání prvních letních rehabilitačních pobytů. I když manželé Svobodovi nebudou pracovat ve výboru, přislíbili, že podle svých možností vždy rádi pomohou. Děkujeme a přejeme hodně zdraví!



Den Země

Také v letošním roce jsme spolupracovali na zajištění Dne Země v ZOO, který 23. dubna 2023 pořádala Zoo Hodonín a Centrum ekologické výchovy Důbrava. Tématem bylo tentokrát „*Mysli na les aneb Lesní hra*“ a na našem stanovišti jsme pro účastníky připravili úkoly různé obtížnosti tak, aby je zvládli všechny věkové kategorie od školáčků až po velké školáky.

Starší děti se snažily přiřadit ke správnému stromu listy nebo plody, pro menší bylo připraveno lesní bludiště. A velcí i malí se mohli zamyslet nad tím, co se v lese smí a co bychom tam naopak dělat neměli. Kromě razítka do hrací karty si za úspěšné splnění úkolu odnášeli všichni účastníci i malou drobnost.

Protože nám tentokrát konečně přálo i počasí, bylo u našeho stanoviště skoro pořád plno. Ale nikdo nemusel dlouho čekat, protože o všechno se starala už sehraná skupina našich členů – manželé Goldschmiedovi s Katkou a Naďa Konečková s Ondrou.

Víkendový pobyt

Už úvodní přivítání účastníků víkendového pobytu, který se konal 12. – 14. května v rekreačním středisku Kopánky, napovědělo, že si tentokrát budeme hrát s písmeny a abecedou. Začínalo totiž větou „*A tak vás tady pěkně vítáme*“ a končilo slovem „*Začínáme*“.

Hned první večer mezi sebou soutěžily nejprve dvě skupinky dětí a pak i rodičů v A-Z kvízu. Tři kola byla tak akorát, aby zůstalo dost času i na tanec, který večer nikdy nesmí chybět.

Sobotní dopoledne měli rodiče už tradičně volno pro sebe a my jsme se s dětmi pustili do přípravy dárku maminkám, protože na neděli připadl Svátek matek. Každý si taky vybarvil začáteční písmeno svého jména. To pak stačilo nalepit na papír, trochu dozdobit a krásný obrázek byl na světě.



I venku na hřišti jsme pokračovali v písmenkových hrách a protáhli při písničce „*Jede, jede mašinka, veze, veze písmenka...*“.

Úkoly na stanovištích, které jsme připravili na odpoledne, už byly určené pro děti i rodiče. A opět šlo o písmena – v bludišti hledalo jedno písmenko druhé nebo se písmena znázorňovala vlastním tělem (zvládli jsme jich ve dvojici dokonce 12).



Za každý splněný úkol dostaly rodinky jedno písmeno. Z nich pak na konci měly poskládat co nejvíc slov. Kolik se jich dá poskládat z písmen A, Á, L, K, S? Podle daných pravidel ti nejlepší dali dohromady 11 slov, celkem jsme jich napočítali 16. K výborným výsledkům asi pomohlo to, že jsme si ještě před večerí pěkně provětrali hlavy při krocketu.

Večer jsme pokračovali opět v soutěžním duchu a s dětmi si zahráli písmenkové BINGO. Po taneční vložce si opět zasoutěžili i rodiče při známé hře Město, jméno, zvíře, věc.

V neděli dopoledne vyrazili rodiče s dětmi na písničkovou stezku. Na 14 stanovištích museli nejprve najít chybějící slovo v písničce. Tu si pak nejen zazpívali, ale taky se protáhli při plnění úkolu. A pokud si správně zapisovali příslušná písmenka, vyluštit na konci stezky tajenku byla hračka. Před obědem jsme ještě stihli dozdobit dárky pro maminky, popřát jim a zazpívat. A taky odměnit všechny úspěšné luštitelé.



Akce byla realizována za finanční podpory Ministerstva zdravotnictví ČR.

Aqualand Moravia

Plánovaný zájezd do aquaparku v Pasohlávkách byl pro malý počet zájemců zrušen.

Další informace

Členské příspěvky 2023

Děkujeme všem, kteří již řádně zaplatili členský příspěvek na rok 2023. Ty, kteří tak ještě neučinili, prosíme o úhradu a to nejlépe převodem na účet 1668230257/0100 (nezapomeňte uvést jméno plátce). **Připomínáme, že 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.

Občasník SPMP ČR pobočný spolek Hodonín 1/2023 byl vydán 31. května 2023. 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 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



Činnost organizace je finančně podporována městem Hodonínem.