



# OBČASNÍK 1/2024

Vážení přátelé, milí kamarádi,

přinášíme vám první letošní Občasník s informacemi o akcích, které pro vás připravujeme. Protože u některých došlo k drobným změnám (upřesnění programu víkendového pobytu, náhradní termín nordic walkingu, uvolněné místo na pobyt v hotelu MAS), věnujte jim, prosím, pozornost

V další části Občasníku vás chceme seznámit s akcemi, které již proběhly a kterých jste se třeba nemohli zúčastnit.

Aktuální dění můžete sledovat také na našich stránkách [www.spmp-hodonin.cz](http://www.spmp-hodonin.cz).

Těšíme se na další společná setkání!

Jitka Soldánová

---

## *Připravované akce*

---

### **Jóga se Sábou**

Nejbližší připravovanou akcí, je lekce jógy se Sábou. Tentokrát pro nás Sába připravila jógové cvičení na téma Noemova archa (plná zvířat).

**Termín:** **sobota 4. května 2024 od 14:00** do 16:00.

**Kde:** jógové studio Mariejoga, Za drahou 1, Hodonín.

**S sebou:** pohodlné oblečení a vlastní ručník na karimatku (karimatky zajistíme).

Tato akce je bez poplatku, je hrazena z prostředků SPMP ČR pobočný spolek Hodonín.

Přihlášky na tuto akci jsou již uzavřené. Pokud jste se nepřihlásili a o jógu máte zájem, kontaktujte prosím Jitku Soldánovou e-mailem nebo na mobil 605 725 472 pro ověření, zda je ještě volná kapacita.

\*\*\*

## Víkendový pobyt v RS Kopánky

Další květnovou akcí, kterou jsme pro vás připravili, je víkendový pobyt na Kopánkách. Tentokrát se ponese v duchu „Kde domov můj?“. Popovídáme o tom, které místo v naší republice máme rádi a proč. Podělit se můžete i o neobvyklý krajo­vý recept. Zkusíme si vzpomenout na písničky o městech či vesnicích a společně si je zazpíváme, trochu si třeba i zasoutěžíme. V neděli dopoledne pak přijede Sába, která si připravila cvičení na židlích, abychom se mohl zapojit opravdu všichni. A protože už tradičně se pobyt koná druhý květnový víkend, určitě dojde i na tvoření dárku pro maminky. Rádi bychom taky společně probrali téma „Víkendové pobyty – jak dál?“.

**Termín:** **10. – 12. 5. 2024.** Začínáme v pátek večer v 18:00 (přijíždět můžete od čtyř hodin odpoledne), končíme v neděli po obědě.

**Cena:** **2 200 Kč** za účastníka na celý víkend. V případě poskytnutí dotace z ministerstva zdravotnictví bude částka oprávněným příjemcům (tj. účastník s mentálním nebo kombinovaným postižením a v případě, že je držitelem průkazu ZTP/P, rovněž jeho doprovod) úměrně snížena a po konečném vyúčtování vrácena.

Cena zahrnuje ubytování ve 3 – 4 lůžkových pokojích s vlastním sociálním zařízením a stravu 3x denně (pitný režim je zajištěn pouze jako součást jídla).

V případě neúčasti lze přihlášeným účastníkům vrátit po konečném vyúčtování pobytu pouze část za nevyužitou stravu.

**Doprava:** vlastní.

Přihlášky na tuto akci jsou již uzavřené. Pokud jste se dosud nepřihlásili a o akci máte zájem, kontaktujte prosím Jitku Soldánovou e-mailem nebo na mobil 605 725 472 pro ověření, zda je ještě volná kapacita.

\*\*\*

## Nordic walking s Jankem Vajčnerem

Vzhledem k nepříznivému počasí jsme museli přesunout procházku s holemi původně plánovanou na duben na náhradní termín. Pokud vám dubnový termín nevyhovoval, máte další možnost přijít si protáhnout tělo!

**Termín:** **pondělí 20. května 2024 od 16:30** do cca 17:30.

**Kde:** Hodonín – lázeňský park. Sraz účastníků je na parkovišti u nemocnice, ulice Purkyňova (vjezd do areálu nemocnice).

**S sebou:** hole na nordic walking, pohodlnou obuv, vhodné oblečení (v případě vytrvalého deště se akce konat nebude, ale drobné rozmary počasí vyřešíme odpovídajícím vybavením). V případě, že hole nemáte, bude možné je zapůjčit.

**Přihlášení:** u Jitky Soldánové e-mailem (jitka.soldanova@spmp-hodonin.cz) nebo SMS na mobil 605 725 472 **nejpozději do 5. května 2024.**

Tato akce je bez poplatku, je hrazena z prostředků SPMP ČR pobočný spolek Hodonín.

\*\*\*

### **Týdenní pobyt pro rodiny v hotelu MAS v Sezimově Ústí**

Na připravovaném pobytu v hotelu MAS se nám uvolnil jeden pokoj. Pokud byste měli o pobyt zájem, kontaktujte prosím co nejdříve Jitku Soldánovou e-mailem (jitka.soldanova@spmp-hodonin.cz) nebo telefonicky na mobil 605 725 472 pro další podrobnosti k pobytu

**Termín pobytu:** 13. – 18. června 2024 (5 nocí; čtvrtek – úterý).

**Cena pobytu:** 7 790 Kč. Na pobyt jsme požádali o dotaci, v případě jejího získání bude částka byla oprávněným příjemcům úměrně snížena.

\*\*\*

---

## ***Z naší činnosti***

---

### **Turnaj v bowlingu a členská schůze**

Loňský rok jsme turnajem v bowlingu zakončili a ten letošní v neděli 25. února zahájili. Jde o akci, která je mezi členy hodně oblíbená, takže jsme si opět zamluvili všechny dráhy. Protože spousta hráčů se účastní pravidelně a každý už má tu „svoji“ oblíbenou dráhu, rozdělení do skupin nám šlo rychle od ruky.

I tentokrát jsme s radostí přivítali „nováčky“ – Vašíka s rodiči a taky Zdeňka se sestrou, Potěšilo nás i to, že přišli i hráči, kteří byli večer před turnajem na plese!

Zápal do hry byl jako vždycky velký. Když se někomu podařilo shodit všechny kuželky, bylo to náležitě slyšet. Proto je jasné, že na hráče i tentokrát čekal zasloužený pohár (jak jinak než zmrzlinový).

Mezitím se k nám připojili další naši členové, protože po skončení turnaje se v prostorách restaurace konala členská schůze pobočného spolku SPMP Hodonín.

Předsedkyně spolku přítomné seznámila se zprávou o činnosti a hospodaření za loňský rok, a hlavně pak s plánem akcí a návrhem rozpočtu na rok 2024. O připravovaných akcích se mluvilo také v diskusi. Tak ať nám naše plány vychází!



\*\*\*

### **Školení SPMP ČR pro pracovníky rehabilitačních pobytů**

SPMP ČR připravilo o víkendu 15. – 17. 3. 2024 v Olomouci akreditovaný „Kurz první pomoci“ pro pracovníky rehabilitačních pobytů. Tohoto školení se zúčastnily dvě naše členky – Jitka Soldánová, která již řadu let organizuje letní rehabilitační pobyty pro mladé a dospělé lidi s mentálním a kombinovaným postižením, a Anna Jurkovičová, která byla hlavní lektorkou tohoto školení a našich rehabilitačních pobytů se účastní jako zdravotnice.

Během 12hodinového kurzu se účastníci od Aničky a jejího kolegy z Českého červeného kříže Lukáše dozvěděli nejen spoustu praktických informací, ale vyzkoušeli si i ošetření věrohodně namaskovaných zranění.



Kurz doplnily ještě další workshopy (např. „Jak na rozcvičku“) nebo přednáška o rozdílu mezi pocitovou a právní odpovědností při realizaci pobytových akcí.

Připomenout si zásady první pomoci a vyzkoušet si ošetření různých poranění je pro každého velice důležité a užitečné. Šťěstí přeje připraveným. Ale ze všeho nejvíc si přejeme, abychom nic z toho na rehabilitačním pobytu nemuseli využít.

\*\*\*

## Den Země v ZOO

Každoročně na Dni Země v ZOO zajišťujeme jedno stanoviště a letos tomu nebylo jinak. Tentokrát pořadatelé vybrali téma Říše hmyzu.

V neděli 21. dubna se v ZOO Hodonín opět sešla osvědčená skupina – manželé Goldschmiedovi s Katkou, Naďa Konečková s Ondrou a manželé Soldánovi. Tentokrát naše řady rozšířil ještě Vojta Hanák.



Protože počasí odpovídalo spíš zimě než jaru, trochu jsme se obávali, jaká bude návštěvnost akce. Vybavení teplým oblečením a horkým čajem jsme připravili naše stanoviště. Mrňata měla about desetinožce botičky ve správné barvě, větší děti přiřadit barevné obrázky ke hmyzím stínům a školáci si mohli potrápít hlavičky u vývojových cyklů hmyzu.



Naštěstí i přes skutečně chladné počasí přišlo do ZOO návštěvníků nečekaně dost, takže stanoviště nezůstalo ani chvíli prázdné. Soutěžící si po splnění úkolu kromě potvrzení v hrací kartě odnesli ještě i malý dárek.

\*\*\*

### **Zájezd do termálních koupelí ve Velkém Mederu**

Původně plánovaný zájezd do termálních lázní Györu se pro malý zájem nekonal. Nicméně vidiny koupání v termální vodě jsme se nevzdali a rozhodli jsme se vyzkoušet novou lokalitu – termální koupele ve Velkém Mederu.

Návštěvu jsme naplánovali na úterý 23. dubna. Zatímco odbavení u pokladny jsme díky předchozí domluvě zvládli raz dva, zorientovat se v areálu nám chvíli trvalo. Většina z nás tady byla totiž poprvé. Ale nakonec jsme si poradili jak s poměrně malými skříňkami (kam jsme nakonec svá zavazadla dokázali uložit – jen ty pevné kufříky

vzdorovaly), tak s orientací v areálu. Zaskočil nás jen poměrně malý počet lehátek u vnitřních bazénů, kde bychom si mohli odložit své věci a případně odpočinout. Během dopoledne jsme rychle zjistili, kde jsou jaké trysky i kdy a v jakém pořadí se spouští, kam si můžeme zajít na oběd a kde si objednat odpolední kávu (a mlsouni i zákusek).



Odpoledne se někteří odvážlivci rozhodli vyzkoušet i tobogány. Před čtvrtou hodinou jsme se pomalu začali balit, protože bylo ještě potřeba nahlédnout do stánků před areálem a koupit si aspoň malý dárek. Jinak by to přece nebyl ten správný výlet!

Naše „poprvé“ ve Velkém Mederu jsme zvládli. V případě zájmu si sem můžeme vyrazit na podzim znovu. Už jako zkušení návštěvníci.

\*\*\*

---

## ***Další informace***

---

### **Členské příspěvky na rok 2024**

Děkujeme všem členům, kteří již uhradili členské příspěvky na rok 2024.

Pokud jste příspěvky dosud nezaplatili, proveďte prosím jejich úhradu, a to nejlépe převodem na účet 1668230257/0100 (nezapomeňte uvést jméno plátce). Příspěvek můžete zaplatit také u paní Jarmily Čuprové na některé z pořádaných akcí. **Výše ročního členského příspěvku je 200 Kč za člena s mentálním postižením a 300 Kč za ostatní členy.**

Pokud si nejste jistí, zda máte letošní příspěvek uhrazený, kontaktujte prosím paní Jarmilu Čuprovou na některý z kontaktů uvedených níže.

\*\*\*



Činnost organizace je finančně podporována městem Hodonínem.

Občasník SPMP ČR pobočný spolek Hodonín 1/2024 byl vydán 30. dubna 2024.

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 01 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

[www.spmp-hodonin.cz](http://www.spmp-hodonin.cz)

č. účtu: 1668230257/0100