



## OBČASNÍK 3/2015

### Vážení rodiče, milí přátelé!

Konec roku je vhodnou příležitostí ohlédnout se za tím, co se nám podařilo či nepodařilo. Ne všechny akce vyšly přesně podle našich plánů a některé přípravy probíhaly složitě. Ale na druhou stranu to, co původně vypadalo jako komplikace či z čeho jsme měli obavy, vyšlo nakonec lépe, než bychom si troufli doufat. A i když v průběhu roku přišlo i pár smutnějších chvil, věřím, že těch hezčích a příjemnějších bylo mnohem víc.

Konec roku je také vhodnou příležitostí zamyslet se nad tím, co uděláme pro to, abychom v dalším roce měli kolonku „nepodařilo se“ pokud možno prázdnou.

K tomu mi dovolu popřát vám do nového roku zejména hodně zdraví, pohody, dobré nálady a síly zvládnout vše, co nám příští dny přinesou.

*Za SPMP ČR pobočný spolek Hodonín  
Jitka Soldánová*

---

### **Připravované akce**

---

**Členská schůze** SPMP ČR pobočný spolek Hodonín se uskuteční v pátek **29. ledna 2016 od 15:30** hodin ve velkém sále restaurace Marína v Hodoníně.

Společně zhodnotíme uplynulý rok a projdeme návrh plánu akcí na rok 2016, který je uvedený níže.

Na členské schůzi lze provést také úhradu ročního členského příspěvku, který činí **200,- Kč** za člena resp. **100,- Kč** za člena s mentálním postižením (o výši členského příspěvku rozhodla členská schůze konaná v lednu 2015).

Pokud nemáte možnost se členské schůze zúčastnit, uhradte prosím roční členský příspěvek buď převodem na účet č. 1668230257/0100 (uvedte prosím vaše jméno kvůli identifikaci platby) nebo složenkou na adresu uvedenou na první straně Občasníku.

\*\*\*

---

**Společnost pro podporu lidí s mentálním postižením v České republice, z.s.**

**SPMP ČR pobočný spolek Hodonín**

Erbenova 8, 695 03 Hodonín

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

## Návrh plánu akcí SPMP ČR pobočný spolek Hodonín na rok 2016

- 29.1.2016** členská schůze, restaurace Marina Hodonín
- 21. – 28.2.2016** týdenní pobyt v hotelu MAS v Sezimově Ústí.
- 8.3.2016** zájezd do termálních lázní v Györu.
- Duben** „**Den Země**“ – spolupráce na akci pořádané městem Hodonín.
- 6. – 8.5.2016** „**Vstávej semínko holala**“ - víkendový pobyt pro rodiče a děti v penzionu Jana na Mlýnkách u Strážnice.
- 11.6.2016** jednodenní zájezd do Lednice spojený s posezením v Lanžhotě.
- 24.7.– 6.8.2016** „**Detektivní příběhy**“ - letní rehabilitační pobyt pro mladé a dospělé lidi s mentálním a kombinovaným postižením v RS Kopánky.
- 23. – 25.9.2016** „**Nevyřešené případy**“ - víkendový pobyt pro rodiče a děti v penzionu Jana na Mlýnkách u Strážnice.
- Září - Říjen** Rekondiční pobyt v hotelu Flora v Trenčianských Teplicích (ve spolupráci s MS ČČK Hodonín).
- Říjen - Listopad** Společenské odpoledne.
- Zájezd do termálních lázní v Györu.
- 2.12.2016** Mikulášské posezení

\*\*\*

Na připravovaný zájezd do **termálních lázní v Györu** se prosím přihlašujte nejpozději **do 31.1.2016** na kontakt:

Ing. Jitka Soldánová

mobil: 605 725 472; telefon domů: 518 354 268

e-mail: jitka.soldanova@spmp-hodonin.cz

Na ostatní uvedené akce se nemusíte nyní přihlašovat, pozvánky budeme včas rozesílat.

\*\*\*

### **Informace pro účastníky týdenního pobytu v Sezimově Ústí 21. – 28.2.2016.**

Doplatek pobytu ve výši 50 % z celkové ceny tj. **2600,- Kč/osobu** uhradíte prosím nejpozději **do 15.1.2016** převodem na účet 1668230257/0100 (uvedte jméno kvůli identifikaci platby), složenkou na adresu uvedenou na první straně Občasníku nebo osobně u paní Jarmily Čuprové či Jitky Soldánové.

V případě zrušení pobytu z vážných důvodů není ze strany hotelu účtován storno poplatek.

Pokyny k odjezdu přihlášeným účastníkům zašleme ihned, jak je z hotelu MAS obdržíme.

\*\*\*

---

## ***Z naší činnosti***

---

V druhé polovině září se v malém sále restaurace Marina uskutečnila přednáška „Dávky a příspěvky pro osoby se zdravotním postižením“. I když se přednáška konala ve všední den, našlo si ni čas celkem 25 našich členů. Přednášející Mgr. Eliška Škrancová z Poradny Národní rady osob se zdravotním postižením v Brně pro nás připravila hodinku a půl plnou informací. Seznámila nás se základními pravidly, podle kterých se dávky a příspěvky přidělují a upozornila nás

na úskalí, na která je třeba si dát při posuzování pozor. Při výkladu využívala zejména příklady a zkušenosti z praxe v poradně. Účastníci využili také toho, že Mgr. Škrancová s sebou přivezla Euroklíče a po vyplnění evidenční karty si je rovnou mohli odnést.

Zájemci mohou získat Euroklíč zdarma po předložení občanského průkazu a průkazu TP, ZTP, ZTP/P na odboru sociálních věcí na městských úřadech.

JS

\*\*\*

Druhý říjnový víkend v penzionu Jana na Mlýnkách uskutečnil podzimní víkendový pobyt „**Ve zdravém těle zdravý duch (a napopak)**“. Jak už samotný název napovídá, věnovali jsme se tentokrát nejrůznějším formám péče o zdraví. Touto akcí jsme se také připojili ke „Dnům zdraví“, které Město Hodonín organizuje v rámci projektu Zdravé město a místní Agendy 21.

V rámci připraveného programu jsme potrápili hlavy při soutěži „Riskuj“ na téma zdravý životní styl, zdravé stravě jsme se pak věnovali i při dalších hrách nebo při sestavování výživové pyramidy.



Ani chladné počasí nás neodradilo od sportovních aktivit. Nejprve si zasoutěžily rodinné týmy ve hře pétanque. Naprosto jednoznačným vítězem se stal Martin Matoušek s tatínkem. A zatímco odpoledne byla pro rodiče připravená beseda s Jarou Rosovou na téma „Syndrom vyhoření“ ostatní se s chutí pustili opět do sportování. Pro všechny, kteří prokázali sportovního ducha, byly

připravené dárky, které nám věnovalo Město Hodonín. O tom, že není duch, jako duch jsme se přesvědčili při trochu tajuplné večerní procházce. A několik duchů jsme si i vystříhali z papíru a originálně vybarvili.

JS



Projekt „Ve zdravém těle zdravý duch (a napopak)“ podpořila nadačním příspěvkem z grantového programu „Poznej svoji komunitu“ Jihomoravská komunitní nadace.

\*\*\*

Jak vnímala **XXXII. Společenské odpoledne SPMP**, které se konalo v sobotu 24.10.2015 v Hodoníně, nám popsala jedna z organizátorek.

### **Příležitost darovat úsměv a radost**

„Prosím tě, mohla bys nám dojít pomoci na společenské odpoledne SPMP?“ Volala mi teta a předsedkyně Společnosti pro podporu lidí s mentálním postižením a lákala mě na řízek s bramborovým salátem. Z hlasu byla slyšet nervozita a obavy úměrné

tomu, jak se datum akce blížilo. Samozřejmě jsem účast přislíbila, ale vidina „zabitého“ odpoledne mě nenadchla.

### **A začínáme**

Konečně nastal dlouho očekávaný den, a tak jsem se vydala do restaurace Marina v Hodoníně, kde jsem se poslušně hlásila na recepci. Ihned jsem byla poslána ke stolečku, kde jsem měla vítat příchozí hosty z SPMP Hodonín, Brno a Zlín. Jako uvítací dárek dostali všichni oplatek a krásné keramické svícny z kyjovského Domova Horizont. To už se začala fronta u stolečku zvětšovat, protože nové příchozí nás chtěli obejmout nebo alespoň potrást pravicí. Všichni si přivezli dobrou náladu a chuť tancovat, což se hodilo, protože jako první byla na programu kapela Countrio.

### **Kapela nikde**

„Karolíno, průšvih! Kapela ještě nedorazila, neberou telefony a za půl hodiny mají začínat!“ Samozřejmě bez komplikací by to nešlo, a tak jsem na prosbu tety nasedla do auta a jela domů pro stará cedéčka. Obrátila jsem naruby skříň a našla album Leony Machálové a soundtrack k filmu Rebelové. Za bouřlivého potlesku jsem byla přivítána na parketu a začala pouštět staré hity, které se našim návštěvníkům líbí nejvíce. A tak se z rádia začaly nést tóny Žízně lásky,

Zatmění či Galaxie přání. Můj úkol byl jednoduchý, dostat lidi na parket a roztancovat ho.



Nutno podotknout, že nejsem zdatný tanečník a s mými kozačkami na vysokém podpatku, to byl úkol přímo Herkulovských rozměrů. Nicméně povedlo se a pánové se postarali o to, aby žádná slečna nesesedla. Nálada byla skvělá, a tak jsem ještě zrychlila tempo a pustila Ginu nebo Jó, třešně zrály. Po hodině, když už mi docházel dech a mé nohy nutně potřebovaly odpočinek, se objevilo uskupení Countrio a já mohla jít do ústraní.

### **Vše je zachráněno**

Kapela bleskově naladila své nástroje a začala hrát na přání všech přítomných. Nikdo nesesedl, nikdo nesmutnil. Svou přítomností poctila akci i starostka města Hodonín Ing. arch. Milana Grauová. Taneční vložkou bylo vystoupení skupiny Black and White. Všem učarovaly především jejich krásné, lesklé kostýmy.



Popíjela jsem si svůj tonic a sledovala tváře okolo. Tolik pozitivní energie pohromadě jsem dlouho neviděla. Nervozita opadla i z tety a začala si vše užívat. Můj čas přišel a musela jsem odejít. Musím přiznat, že i když jsem byla neskutečně unavená a nohy měla na odpis, vůbec se mi nechtělo a opouštěla jsem společenské odpoledne nabitá dobrou náladou na několik dní dopředu. Při odchodu si mě zastavil Tomášek. „A dojdeš za námi ještě někdy?“ S klidným svědomím jsem mohla říct, že velmi ráda.

KŠ



Akce se konala za finanční podpory Města Hodonína.

\*\*\*

Na podzimní zájezd do termálních lázní v Györu jsme vyrazili v úterý 10. listopadu. Do Györu jezdíme pravidelně dvakrát ročně už sedm let, a mysleli jsme si, že tam už všechno známe. Ale tentokrát nás čekalo malé překvapení. V interiéru lázní přibily nové malby na stěnách a taky dekorace. Takže nakonec bylo dobře, že jsme nenechali fotoaparát doma.

JS



\*\*\*

### Projekt „UŽ VÍM! Srozumitelně o duši a těle žen s mentálním postižením“

Projekt „Už vím! Srozumitelně o duši a těle žen s mentálním postižením“ realizuje Společnost pro podporu lidí s mentálním postižením v České republice, z.s. společně s Islandskou univerzitou v Reykjavíku. Zaměřuje se na téma ženského zdraví, vztahů a sexuality, zneužívání apod. V rámci tohoto projektu vyjdou publikace, které srozumitelnou formou a s pomocí obrázků seznámí čtenářky s otázkami

týkajícími se jejich těla, partnerských vztahů, gynekologické prohlídky nebo poradí, kam se obrátit v případě, že se cítí ohroženy.

Na tomto projektu se podílí i SPMP ČR pobočný spolek Hodonín. Ve spolupráci se sekretariátem SPMP ČR a za vydatné pomoci Venduly Macháčkové jsme vytvořili dotazník pro maminky dcer s mentálním postižením. Cílem dotazníku je zmapovat stav týkající se zdravotní prevence. Výsledky dotazníkového šetření budou součástí závěrečné zprávy projektu.

Součástí projektu jsou i neformální schůzky žen s mentálním postižením nebo maminek dcer s mentálním postižením.



Dvě schůzky maminek a jejich dcer společně s koordinátorkou projektu Bárou Uhlířovou se uskutečnily v průběhu listopadu v Hodoníně. Na první schůzce maminky debatovaly zejména o zkušenostech a názorech na problematiku zdravotní prevence svých dcer, na druhé schůzce jako jedny z prvních hodnotily připravované

brožury. S dalšími schůzkami počítáme začátkem roku 2016.



Všechny postřehy získané na těchto neformálních besedách jsou pro zdárné zpracování projektu velmi důležité. Velkým přínosem jsou také zkušenosti dívek a žen s mentálním postižením či jejich matek.

Proto bychom uvítali, kdyby se s námi dívky a ženy s mentálním postižením či jejich rodiče chtěli podělit o příběh o dospívání, lásce nebo partnerství, o dobrých či špatných zkušenostech s gynekologickou prohlídkou, případně o zkušenosti s obtěžováním nebo zneužitím. Všechny informace budou zpracovány anonymně bez návaznosti na konkrétní osobu. Vaše příběhy můžete zaslat na adresu nebo e mail:

Poradenské centrum SPMP ČR  
Karlínské náměstí 59/12  
18603 Praha 8

[michaela.stoklasova@spmpcr.cz](mailto:michaela.stoklasova@spmpcr.cz)

JS

\*\*\*

**Předmikulášské posezení** bylo původně plánované opravdu těsně před Mikulášem na 4. prosince. Z organizačních důvodů jsme je sice museli posunout o týden dopředu, nakonec to ale bylo ku prospěchu celé akce. Zatímco v původně plánovaném termínu by nám nemohla přijít zaspívat naše oblíbená zpěvačka Lenka Mikušová (kterou si pamatujeme ještě jako Vališovou), v náhradním termínu měla volno, a tak místo reprodukované hudby mohla být hudba živá.



Jaké to na posezení bylo, nám napsala jedna z jeho účastnic.

## **Mikulášské posezení.**

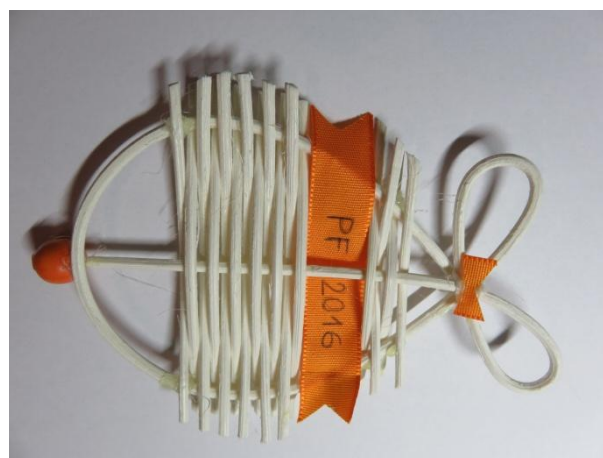
27. listopadu 2015 se na Maríně sešli členové SPMP ČR pobočný spolek Hodonín a hosté z Brna, aby společně oslavili příchod Mikuláše. Hned při vstupu dostal každý mikulášský balíček a blahopřání.

Pro pobavení byly připraveny omalovánky, vystřihovánky a živá hudba. Hudba ORION hrála téměř bez přestávek a podle našeho přání. Zatančili si malí i velcí a všichni se moc pobavili.

Už se těšíme na další setkání.

JP

\*\*\*



Občasník SPMP Hodonín 3/2015 byl vydán 30. prosince 2015.

Na jeho přípravě se podíleli Jiřina Pilařová, Jitka Soldánová, Karolína Štukavcová a Jakub Konečný.

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](mailto:jitka.soldanova@spmp-hodonin.cz)

mobil: 605 725 472; pevná linka: 518 354 268

č. účtu: 1668230257/010