



OBČASNÍK 1/2016

Milí přátelé, vážení členové!

Jaro už docela silně zaklepalo na dveře, takže je nejvyšší čas si připomenout, jaké akce nás v nejbližších týdnech čekají. Protože jsme ale ani v zimních měsících nezaháleli, přinášíme malé ohlédnutí za akcemi, které už jsou za námi. Věřím, že i vy, kteří jste se akcí zúčastnili, si své zážitky rádi oživíte. A vás všechny ostatní naše členy, kteří se z jakéhokoliv důvodu nemůžete k našemu programu připojit, alespoň takto rádi informujeme o naší činnosti. Třeba vás tím také navnadíme, abyste se k některé z dalších akcí připojili.

Přejeme vám všem dobré zdraví a příjemné jarní dny!

*Za SPMP ČR pobočný spolek Hodonín
Jitka Soldánová*

Připravované akce

V rámci projektu Zdravé město Hodonín pořádá Centrum ekologické výchovy „Dúbrava“ a ZOO Hodonín v neděli **24.4.2016** zábavné soutěžního odpoledne „**Přírodou všemi smysly**“. Start je v 14:00 v ZOO Hodonín a soutěž končí v Ekocentru. K poslechu bude hrát Country Band SDU. Stejně jako v loňském roce zde bude mít své stanoviště i náš pobočný spolek. Přijďte si i vy zasoutěžit a pobavit se!



Zveme vás na **víkendový pobyt** pro rodiče a děti s názvem „**Vstávej semínko holala**“, který se uskuteční v penzionu Jana na Mlýnkách u Strážnice.

Na co se můžete těšit tentokrát? Kromě her a soutěží si společně ubrouskovou technikou ozdobíme květináč na bylinky (kdo má papírový ubrousek se zajímavým motivem, může si ho přivést, květináče dodáme). Jak bylinky správně pěstovat a jak je využít nejen v kuchyni nám poradí paní Věra Žďárská z Bylinkové zahrady ve Valticích, která za námi v pátek večer přijede. Pokud si budete chtít rovnou vyzkoušet přípravu

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

SPMP ČR pobočný spolek Hodonín

Erbenova 8, 695 01 Hodonín

www.spmp-hodonin.cz

bylinkového octa nebo oleje, přivezte si s sebou vhodnou malou skleničku, nejlépe s korkovým uzávěrem.

Termín: 6. – 8.5.2016

Začínáme v pátek večer v **17:00** (přijíždět můžete od 15:00 hodin), končíme v neděli po obědě.

Cena: 850,- Kč za účastníka na celý víkend.

Cena zahrnuje ubytování ve 2 – 3 lůžkových pokojích s vlastním sociálním zařízením a stravu 3x denně (pitný režim je zajištěn pouze jako součást jídla). Platba bude provedena na místě.

Doprava: vlastní

Na víkendový pobyt se můžete **přihlásit** nejpozději do **30.4.2016** u Jitky Soldánové na kontaktu uvedeném v závěru Občasníku.

Na **neděli 29.5.2016** připravujeme zájezd na **zámek v Lednici** spojený s návštěvou restaurace u Osičků v Lanžhotě, kde ochutnáme vyhlášené lanžhotské řízky. A pokud nám bude přát počasí, navštívíme po cestě také Bylinkovou zahradu ve Valticích. Zájezdu se mohou účastnit členové i nečlenové SPMP ČR pobočný spolek Hodonín. Předpokládaná cena dopravy je 100,- Kč – 150,- Kč podle počtu přihlášených účastníků.

Vstupné do zámku v Lednici:

zdarma držitelé průkazu ZTP/P a průvodci ZTP/P, držitelé průkazu ZTP do 18 let;
125,- Kč: senioři nad 65 let, držitelé průkazu ZTP nad 18 let, děti (6 – 15 let),
 studenti (15 – 26 let);
180,- Kč dospělí.

Vstupné do Bylinkové zahrady ve Valticích:

25,- Kč: děti (6 – 15 let), studenti (do 26 let), senioři, držitelé průkazu ZTP
 držitelé průkazu ZTP/P;
35,- Kč dospělí.

Na zájezd se nutně se **přihlásit** nejpozději do **30.4.2016**. Při přihlášení je třeba uvést, zda je účastník držitel průkazu ZTP, ZTP/P nebo senior. Přihlášeným účastníkům poté pošleme podrobnosti k odjezdu a informace k platbě (hromadně bude hrazeno vstupné do zámku, doprava a případná návštěva Bylinkové zahrady, v restauraci bude platba individuální).

Protože nám z loňského roku zůstaly nevyřešené **DETEKTIVNÍ PŘÍBĚHY**, pokusíme se je vyřešit letos na **XXVII. letním rehabilitačním pobytu** v termínu **od 27. července do 6. srpna 2016** v rekreačním středisku Kopánky na Mikulčině vrchu. Kromě pátrání se budeme věnovat také tělovýchovným aktivitám (sportovní hry, vycházky, plavání, rehabilitační cvičení) a rukodělným činnostem.



Z naší činnosti

Jak se pomalu stává tradicí, i letos byl první větší akcí **rekondiční pobyt v hotelu MAS** v Sezimově Ústí. Uskutečnil se v termínu 21. – 28.2.2016 a zúčastnilo se ho celkem 25 členů SPMP ČR pobočný spolek Hodonín.



Akce se konala za finanční podpory Města Hodonína.

Akce byla finančně podpořena grantem NADACE ZDRAVÍ PRO MORAVU.



O tom, jak jsme si celý pobyt užívali, nám napsala paní Věra Novotná, která přijela společně se svou maminkou Jiřinou a sestrou Marcelkou.

„V únoru 2016 jsme se již podruhé vydali na týdenní pobyt do Sezimova Ústí, kde jsme strávili společně nezapomenutelné a krásné okamžiky.

Vyrazili jsme v neděli 21. února z Hodonína kolem půl třetí a na hotelu

MAS jsme byli již netrpělivě očekáváni s dobrou večerí a usměvavým personálem. Celý týdenní pobyt byl napěchován zážitky jak kulturními, tak turistickými a společenskými.



Ráno se sluníčkem jsme vstávali na rozcvičku, kde jsme radostně vítali den. Pravda je, že někteří spáči, kteří nebrali rozcvičku až tak vážně, vítali den až snídaní, ale na radosti se shledání to naší skupince neubralo.

V průběhu týdne jsme absolvovali výlet do Tábora, kde jsme společně mohli obdivovat nádherné architektonické památky, přírodní zajímavosti, muzea a expozice. Za zmínku stojí Muzeum

čokolády a marcipánu, kde si na své přišli všichni mlsouni, Muzeum pivovarnictví nebo Botanická zahrada Tábor, která je druhou nejstarší zahradou v ČR. Společně jsme navštívili poutní místo Klokoty, které se tyčí nad malebnou scenérií řeky Lužnice.



Velkým zážitkem, hlavně pro děti, byla návštěva krokodýlí ZOO v Protivíně, kde jsme byli přítomni krmení dravé zvěře a měli jsme možnost spatřit také pětimetrového krokodýla mořského, jednoho z největších žijících krokodýlů v Evropě.

Sportovali jsme v bazénu, kde jsme usilovně procvičovali a posilovali svá těla v teplé vodě, abychom pak na parketu mohli předvádět své taneční umění.



K tanci si mnozí zpívali a tak muzikanti byli jistě smutní, že tuto úžasnou skupinu posluchačů a tanečníků musí opustit. Týmy prověřily své síly na bowlingu a při hře Bingo.

Někteří z nás navštívili také zámek v Červené Lhotě, Rožmberský hrad v Soběslavi nebo Schwarzenberskou hrobku v Třeboni.



Všichni jsme během tohoto týdne načerpali novu energii a elán do žil, zrelaxovali tělo i duši na všech procedurách, které jsme měli možnost hojně využívat.



Už se těšíme na další společné zážitky a setkání!“



Protože i letos byli všichni účastníci spokojeni, budeme jednat o zajištění pobytu i na příští rok. Jakmile budeme mít připravenou konkrétní nabídku, budeme vás informovat.

Letošní jarní zájezd do **termálních lázní v Györu** se konal na den přesně osm let po naší první společné návštěvě lázní.

Vzhledem k tomu, že to bylo právě 8. března, tedy na MDŽ, dostaly hned v autobuse všechny přítomné ženy jako pozornost malou čokoládu!



Protože už to v lázních dobře známe a každý už má své oblíbené vířivky a vodní atrakce, užívali si je i tentokrát všichni bez rozdílu věku. Z takového

dovádění všem samozřejmě pořádně vytrávil, proto byla potřeba energií doplnit třeba dobrou kávou a zákuskem. V jednu chvíli to u občerstvení vypadalo, že jsme v lázních jenom my 😊.



Jsme velmi rádi, že se zájezdy těší takové oblibě. Jediné mínus tak je, že ne vždy jsme schopni uspokojit všechny zájemce.

SPMP ČR pořádalo **25. února 2016 v Evropském domě v Praze** seminář na téma **Sexualita žen s mentálním postižením**.

Na tomto semináři byl mimo jiné představen projekt „UŽ VÍM! Srozumitelně o duši a těle žen s mentálním postižením“ a výsledky dotazníkového šetření.

Protože jsme se na tomto projektu rovněž podíleli (viz Občasník 3/2015), zúčastnili se semináře i naši zástupci – Jitka Soldánová a Marie Ivičičová s dcerou Hankou.

Užitečné informace

PORADENSKÉ CENTRUM SPMP ČR

Posláním poradenského centra je nabízet lidem s mentálním postižením a jejich blízkým potřebnou pomoc a podporu při hledání vhodných informací, služeb a dalších možností, díky kterým budou moci řešit svou životní situaci, žít život podle svých představ a být součástí běžné společnosti.

CO VÁM MŮŽEME V PORADENSKÉM CENTRU NABÍDNOUT

- Poskytujeme podporu a pomoc při hledání vhodného řešení nepříznivé sociální situace, ve které se člověk s postižením a jeho rodina nachází.
- Podporujeme rodinu i jednotlivé členy rodiny pečující o člověka s mentálním postižením (psychologická, sociální i právní podpora).
- Informujeme o základních právech a povinnostech lidí s postižením (zejména v souvislosti s poskytováním sociálních služeb) a pomáháme při uplatňování jejich práv a oprávněných zájmů.
- Pomáháme při plánování budoucnosti a osamostatňování člověka s mentálním postižením.
- Poskytujeme informace o dostupných sociálních službách podle individuálních potřeb a pomáháme při jejich výběru, a pokud budete chtít, do konkrétní služby Vás doprovodíme.
- Pomáháme při nastavení vhodné a přiměřené právní ochrany lidí s mentálním postižením a poradíme v otázkách svéprávnosti.
- Poskytujeme informace o nároku na sociální dávky, pomáháme při sepisování žádostí a v případě potřeby vás doprovodíme na úřad. Poradíme vám, jak napsat odvolání (příspěvek na péči, na mobilitu, na zvláštní pomůcku atd.).
- Asistujeme při vyřizování invalidních důchodů či průkazů ZTP, ZTP/P
- Informace pro lidi s mentálním postižením upravujeme do snadno srozumitelné formy tak, aby jim lépe porozuměli.
- Zprostředkováváme kontakt na další odborníky (právník, lékař, odborný lékař, psycholog, pracovník SPC, pedagog).
- Poskytujeme podporu a informace v oblasti vztahů, sexuality a zneužívání lidí s mentálním postižením.
- Poskytujeme základní dluhové poradenství.

KDO SE NA NÁS MŮŽE OBRÁTIT

- Lidé s mentálním a kombinovaným postižením jakéhokoli věku z celé ČR
- Rodina či jednotliví členové rodiny člověka s mentálním a kombinovaným postižením
- Pečující osoby o člověka s mentálním nebo kombinovaným postižením
- Blízké osoby člověka s mentálním nebo kombinovaným postižením
- Odborná i široká veřejnost

POBOČKY PORADENSKÉHO CENTRA

Poradna v Praze

Karlínské náměstí 59/12

186 03 Praha 8 - Karlín

Tel: 221 890 436 nebo 776 237 799

e-mail: poradna@smpmcr.cz

Pondělí – čtvrtek 8:00 – 16:00

Po 16:00 a v pátek dle domluvy

Poradna v Brně

Lomená 530/44

617 00 Brno - Komárov

Tel: 731 275 801 nebo 774 477 911

e-mail: barbora.uhlirova@smpmcr.cz
jana.stejskalova@smpmcr.cz

Pondělí – čtvrtek 9:00 – 13:00

Po 13:00 a v pátek dle domluvy

PORADNY NRZP ČR

Poradny nabízí bezplatné, nezávislé, diskrétní a nestranné odborné sociální poradenství v následujících oblastech:

- odborné sociální a sociálně právní poradenství
- poradenství a pomoc zaměřené na potřeby osob se zdravotním postižením a seniory
- poradenství týkající se rehabilitačních a kompenzačních pomůcek
- pomoc při vyřizování příspěvku na péči a všeho, co s ním souvisí
- pomoc při hledání vhodné sociální služby v regionu
- pomoc při uplatňování práv, oprávněných zájmů a při obstarávání osobních záležitostí
- zprostředkování další odborné pomoci a spolupráce s pomáhajícími organizacemi

Poradna NRZP v Brně

Cejl 892/32

602 00 Brno

Tel: 736 751 211 nebo 736 751 214 nebo 542 214 110 nebo 542 214 111

e-mail: poradna@nrzp.cz

Pondělí a středa: 8:30 – 12:00 a 12:30 – 17:00

Úterý, čtvrtek a pátek: 9:00 – 12:00

Konzultace lze domluvit i mimo návštěvní hodiny poradny.

Poradci: PhDr. Leoš Spáčil a Mgr. Eliška Škrancová

Převzato z <http://www.spmPCR.cz/pro-rodinu/poradenstvi/> a
<http://www.nrzp.cz/poradenstvi-sluzby/poradna-nrzp-cr-v-regionech/1351-poradna-nrzp-cr-v-brne.html>

Občasník SPMP Hodonín 1/2016 byl vydán 4. dubna 2016. Na jeho přípravě se podíleli Věra Novotná, Jitka Soldánová a Karolína Štukavcová.

Rádi uvítáme všechny vaše náměty a příspěvky k uveřejnění v Občasníku.

Zasílat je můžete stejně jako přihlášky na připravované akce na kontakt:

Ing. Jitka Soldánová Erbenova 8, 695 01 Hodonín
e-mail: jitka.soldanova@spmp-hodonin.cz
mobil: 605 725 472

č. účtu: 1668230257/0100