



Vážení přátelé, milí kamarádi,

je za námi další rok. Rok, kdy jsme slavili 50. výročí založení SPMP a 45. výročí založení SPMP v Hodoníně. Těší mě, že se nám, kromě osvědčených víkendových pobytů, zájezdů, kulturních akcí a tábora, podařilo zařadit i nové akce, jakými byly například beseda o svéprávnosti a podpoře lidí s mentálním postižením, bowling nebo cvičení jógy. Vážím si toho, že jste se vyplněním dotazníku či účastí na besedě s pracovníci sekretariátu SPMP zapojili do přípravy Strategie SPMP ČR na roky 2019 – 2022, která byla 25. listopadu 2018 schválena na XV. Národní konferenci v Praze. Za to všechno bych chtěla poděkovat především Vám - rodičům a dětem i všem našim příznivcům. Za to, že se účastníte připravených akcí, že sledujete dění našeho SPMP, že nám fandíte. Poděkování patří i všem členům výboru za jejich spolupráci, Blance, Ivetě a Katce za energii, se kterou vymýšlí a následně i realizují víkendové pobyty, a také všem, kteří se podílí na přípravě a průběhu letního rehabilitačního pobytu za čas a nadšení, které do této náročné akce investují. A samozřejmě náš dík patří i těm, kteří naši činnost podporují ať už finančně, materiálně či spoluprací.

Přeji Vám všem klidné prožití vánočních svátků a v novém roce hodně zdraví, pohody a příjemných setkání s milými lidmi.

Jitka Soldánová

Poděkování

V roce 2018 nás podpořili:

Město **Hodonín**

Manželé **Vychodilovi**, Hodonín

SETRES, s.r.o., Brno

Pan **Stanislav Bažant**, Hodonín

Paní **Magda Tkáčová**, Hodonín

Paní **Dagmar Dohnálková**, Dubňany

Skupina **ORION** (Mgr. Lenka Mikušová a František Vajla)

Taneční klub **Black and White Hodonín**

Letní rehabilitační pobyt Kopánky dále podpořili:

Ministerstvo zdravotnictví České republiky

Město **Hodonín**

Nadace ČEZ v rámci mobilní aplikace EPP – Pomáhej pohybem

Nadace **Zdraví pro Moravu**

PharmDr. Alena Melová, Lékárna Hodonín

ZLOMEK, s.r.o., Hodonín

REPRESS, spol. s r. o., Hodonín

Nemocnice TGM Hodonín

CM Grajcar, Dolní Bojanovice

Pan **Pavel Podrazil**, Mikulčice

Rodina **Dohnálková**, Prušánky

Rodina **Kachlíkova**, Brno

Paní **Anežka Goldschmiedová**, Ratíškovice

a další, kteří si nepřejí zveřejnit své jméno.

Připravované akce

Plán akcí SPMP ČR pobočný spolek Hodonín na rok 2019,
který rádi přizpůsobíme Vaším dalším nápadům a přáním

- | | |
|----------------------------|--|
| 27. 1. 2019 | turnaj v bowlingu, Hodonín. |
| 12. 2. 2019 | zájezd do termálních lázní v Györu. |
| 9. 3. 2019 | jóga se Sábou, jógové studio Mariejoga, Hodonín. |
| 15. 3. 2019 | členská schůze, restaurace Marina Hodonín. |
| 21. 4. 2019 | spolupráce na Dni Země v rámci projektu Zdravé město Hodonín. |
| 26. – 28. 4. 2019 | víkendový pobyt pro rodiče a děti v penzionu JANA, Mlýnky
(oslavy Dne Země, beseda na téma plánování budoucnosti). |
| 18. 5. 2019 | jednodenní výlet na zámek Bučovice a prohlídka Templářských sklepů v Čejkovicích. |
| 14. – 20. 6. 2019 | týdenní rehabilitační pobyt hotelu Alegro, Piešťany. |
| 24. 7. – 3. 8. 2019 | letní rehabilitační pobyt pro mladé a dospělé lidi s mentálním a kombinovaným postižením v RS Kopánky. |
| 13. – 15. 9. 2019 | víkendový pobyt pro rodiče a děti v penzionu JANA, Mlýnky
(připojení k Evropskému týdnu mobility, jóga se Sábou). |
| 29. 9. 2019 | turnaj v bowlingu, Hodonín. |
| 22. 10. 2019 | zájezd do termálních lázní v Györu. |
| 16. 11. 2019 | Společenské odpoledne SPMP v Brně. |
| 29. 11. 2019 | Mikulášská besídka, restaurace Marina Hodonín. |
| prosinec 2019 | předvánoční a vánoční návštěvy. |

Termíny jednotlivých akcí mohou být změněny. Aktuální informace o konaných akcích budou členům vždy včas rozeslány a budou k dispozici na www.spmp-hodonin.cz.

Z naší činnosti

Zájezd do termálních lázní v Györu

Druhé říjnové úterý vyrazil na zájezd do termálních lázní v Györu autobus zaplněný do posledního místa. Svůj podíl na tom měla patrně i příznivá cena, kterou se nám podařilo zajistit díky dotaci z grantu Města Hodonín. Protože podle webových stránek lázní proběhly v areálu další úpravy, těšili jsme se, co nového nás čeká. Naposledy to byla obrazová výmalba v prostorách vnitřních bazénů. Hned po příjezdu jsme zjistili, že úpravy byly tentokrát technického rázu. Kolem bazénů nás čekala zbrusu nová lehátka a rekonstrukce se dočkal venkovní tobogán. To ocenili hlavně milovníci jízdy do zatáček a závěrečného šplouchnutí do vody.



Kdo zrovna neholdoval této adrenalinové aktivitě, mohl si naplno užívat relaxace a masáže v bazénech. Opět jsme totiž (náhodou) vybrali termín, kdy bylo v lázních poměrně málo návštěvníků, takže bublinky, vířivky a masážní trysky byly neustále k dispozici. A to jak ve vnitřních, tak i venkovních bazénech, které jsme díky krásnému počasí využili tentokrát naplno. Samozřejmě nechyběla ani odpolední káva se zákuskem. Spokojení a příjemně unavení jsme zpáteční cestu do Hodonína v autobuse skoro všichni proklímali.

Společenské odpoledne SPMP v Hodoníně

Na štafetovém kolíku, který vyrobili naši kamarádi z Brna, letos přibyl už 35. „pořadatelský“ štítek. A nebylo to jediné výročí, které jsme na Společenském odpoledni slavili. Před 45 lety bylo založeno SPMP v Hodoníně a na přelomu let 2018 a 2019 si připomínáme i 50. výročí vzniku SPMP v České republice.

Jak vnímali Společenské odpoledne jeho účastníci nám, napsala paní Jiřina Pilařová, která se ho zúčastnila s dcerou Marcelkou. Pohled dlouholeté účastnice a zároveň spolupořadatelky si můžete přečíst v článku Sabiny Kozányové.



Společenské odpoledne očima Jiřiny Pilařové

Letos jsme se zúčastnili půlkulatého výročí Společenského odpoledne, které se konalo v sobotu 20. října 2018 od 13:00 hodin v sále restaurace Marina v Hodoníně.

Hned při vstupu jsme dostali krásné dárečky v podobě perníkových srdíček, nádherně ozdobených šikovnými rukama paní Dagmar Dohnákové.



K poslechu a tanci nám zahrála skupina ORION se zpěvačkou Lenkou Mikušovou, která notovala podle našich přání, a my jsme se mohli dosyta vydovádět na parketu.

Nechyběly ani libozvučné písně, při nichž jsme napnuli své hlasivky a ukázali světu, že zpěv je nám vlastní.

Naše oblíbená písnička „Jede, jede mašinka“ nám zněla ještě dlouho v uších a při vzpomínce na taneční rej jsme se v duchu museli usmívat.



Potěšilo nás také vystoupení taneční skupiny Black and White. Step je opravdu krásný! Při každém úderu stepové boty se nám tajil dech nad tou rychlostí, přesností a krásou. Na tom ještě musíme zapracovat. Aby nám příprava na stepování někdy v budoucnu šla lépe „od nohy“, posilnili jsme se už dopředu řízkem a bramborovým salátem. První fázi přípravy na step jsme zvládli dokonale.

Měli jsme radost z našich přátel z Brna, kteří se k nám přidali jak na parketu, tak při povídání u stolů. Naše Společenské odpoledne jsme si užili a už teď se těšíme na další akce s hudbou a zábavou.

Společenské odpoledne má narozeniny (a takto je s námi slavila Sabina Kozányová)

Je sobota 20. října a právě začíná Společenské odpoledne. Už na uvítanou kromě usměvavého přivítání všichni dostanou krásně nazdobené perníčky od paní Dagmar Dohnálkové. Předsedkyně SPMP Hodonín Jitka Soldánová přivítá milé hosty – ředitele Nemocnice TGM v Hodoníně Ing. Antonína Tesaříka a zástupkyni Města Hodonín Mgr. Editu Zlámalovou. Dnešní odpoledne je tak trochu narozeninové, a tak se dozvídáme o 50. výročí založení SPMP v tehdejší Československu, 45 letém trvání SPMP v Hodoníně a 35. narozeninách Společenského odpoledne.



A pak dostávám slovo já, abych natěšila všechny přítomné na věci příští. Je to jako barevná skládačka. K tanci hraje báječná skupina Orion – Lenka Mikušová je prostě superstar, je prostor pro povídání, dobré jídlo, pití, smazává se hranice mezi těmi, co mají handicap a těmi, co jim věnují svůj čas a péči. Mám spoustu dojmů. Přejde za mnou usměvavá maminka, děkuje za krásné odpoledne, které ji nabíjí energií na spoustu dní dopředu. Po tanci mi s úsměvem můj tanečník sdělí – „mám rád“, nabídne rámě a odvede zpátky ke stolu.

Přichází děti z taneční skupiny Black and White, sálem se ozývá klapot stepujících, neuvěřitelně rychlých a sehraných nožek. Pak začnou hrát pomalou píseň „Lásko má já stůňu“. Na parket, trošku mimo ostatní tanečníky, přijde stříbrovlasý pár. Myslí si, že je nikdo nevidí, a tak se v jemném pohupování dívají jeden na druhého. Sklápím oči, abych je neomaleně neokukovala, a mám je vlhké. Tolik lásky, souznění a pochopení. Později se dozvídám, že jsou to jedni ze zakladatelů SPMP v Brně, manželé Halmovi. A skládačka je hotová. Ten poslední, duhový dílek zapadl na své místo.





Když přijde čas loučení, snad nikdo nesmutní. Paní Soldánová předává putovní kolík panu Halmovi z SPMP Brno a zároveň zve všechny z Hodonína na Mikulášskou. Máme zkrátka samé těšení. Tak nejpozději za dva roky tady v Hodoníně na shledanou!

Akce se konala za finanční podpory Města Hodonín.



Jóga se Sábou

Když se řekne jóga, přestaví si většina z nás krkolomné pozice, z nichž bolí kosti už při pohledu. Ale jak nám Sába, která vede lekce dětské jógy a powerjógy ve studiu Mariejóga, už na dvou víkendových pobytech a také na letním rehabilitačním pobytu ukázala, jógu zvládne skoro každý. A mnohdy ani neví, že při pouhém protahování vlastně cvičí jógu.



Proto jsme se rozhodli, že toto cvičení umožníme i těm, kteří se neúčastní víkendových pobytů nebo tábora. Společně se Sábou jsme připravili dvě cvičení přímo v jógovém studiu Marie Crlíkové v Hodoníně.



První cvičení, které proběhlo v sobotu 10. listopadu, bylo „dámskou jízdou“, protože zacvičit si přišly maminky se svými dcerami. Druhé lekce, která proběhla 17. listopadu, se už účastnili i pánové. Nejen jako doprovod, ale i jako aktivní cvičící. Někteří se Sábou už cvičili, jiní se podobné aktivity

účastnili poprvé. Nebyli jsme sice tak obratní jako Sába, ale snažili jsme se! A jak nám celou dobu říkala Sába, nejde o dokonalost, ale o radost. A tu jsme měli. A taky dobrý pocit, že jsme se protáhli a udělali něco pro sebe a svoje zdraví. Jako malé překvapení si pro nás Sába připravila i malé občerstvení. Jednak jako odměnu pro snaživé „jogíny“, a také aby doprovod, který necvičil, neseděl při čekání „nasucho“. Takže jsme v příjemném prostředí jógového studia ještě poseděli u výborného čaje, zdravé buchty a ovoce a probírali, jak nám to cvičení šlo.



A protože si naši „jogínci“ cvičení pochvalovali, rozhodli jsme se, že cvičení se Sábou určitě zařadíme do našich akcí i v příštím roce.

XV. Národní konference SPMP ČR

V průběhu celého letošního roku probíhaly přípravy na Národní konferenci SPMP ČR. Kromě odborné části, určené jak pro členy SPMP, tak i pro širokou veřejnost, bylo potřeba připravit strategii na další období. Po čtyřech letech ukončil svoji činnost stávající republikový výbor a kontrolní komise, takže nás čekaly i volby.

Národní konference se konala 24. – 25. listopadu 2018 v Praze. V odborné části na téma „O mých vztazích“ vystoupil se svým příspěvkem o dospívání a podpoře lidí s mentálním postižením předseda Inclusion Europe pan Jyrki Pinomaa, pan Martin Polenský ze společnosti Paspoint hovořil o zvládání náročného chování lidí s mentálním postižením a příspěvek paní Juulte Holla z Nizozemska se zabýval násilím a šikanou lidí s mentálním postižením. O vlastních zkušenostech s osamostatňováním lidí s mentálním postižením hovořila jako rodič paní Marcela Žebrakovská. Paní Xenie Dočkálková ze SPMP ČR se pak ve svém příspěvku zaměřila na závislost ve vztazích.

Za SPMP Hodonín se konference účastnily paní Ludmila Basovníková, paní Naděžda Konečková a paní Ludmila Strnadová se svými syny a paní Jitka Soldánová. Součástí Národní konference byla Zpráva o činnosti a Zpráva o hospodaření za období 2014 – 2018. Na základě dotazníkového šetření, výstupů z besed se členy a ze setkání předsedů pobočných



spolků, byla vypracovaná strategie na období 2018 – 2022, která byla Národní konferencí schválena. Zvolený byl i nový republikový výbor a republiková kontrolní komise. Předsedkyní SPMP ČR byla opět zvolena paní Ivana Ambrosová z Prahy a předsedou kontrolní komise pan Petr Kučera z Brna. Z našich zástupců zůstává paní Ludmila Basovníková členkou kontrolní komise a paní Jitka Soldánová místopředsedkyní republikového výboru. Novou členkou republikového výboru se stala paní Ludmila Strnadová.

Protože se Národní konference nesla v duchu oslav 50. výročí založení SPMP ČR, představil pan Josef Veselý *Sborník 50* připravovaný právě k tomuto výročí. Ten bude vydán v příštím roce a věřte, že je na co se těšit!

Mikulášské posezení

Poslední společnou akcí roku, kterou jsme pro naše členy připravili, bylo Mikulášské posezení. Díky příznivému počasí se nás sešlo ve velkém sále restaurace Marina v Hodoníně téměř devadesát. A protože v minulých letech na Mikulášskou dorazil vždycky jen anděl v doprovodu čertů, vrtala všem v hlavě jedna otázka. Přijde letos konečně i Mikuláš? Na odpověď si ale museli chvíli počkat.

Po krátkém přivítání předsedkyní SPMP Hodonín se mikrofonu chopili Lenka s Františkem ze skupiny ORION. A parket se hned zaplnil nedočkavým tanečníky.

Po první sadě písniček však všichni začali nedočkavě pokukovat směrem ke dveřím. Tentokrát se skutečně dočkali! Mikuláš letos konečně přišel. A to hned se dvěma anděly a jen jedním malým čertíkem. Museli jsme být opravdu hodní 😊! Nejprve si společně s námi zazpívali mikulášskou písničku a potom rozdali mikulášské balíčky. Kdo chtěl, tak se s nimi i vyfotografoval. Pak už parket zase patřil neúnavným tanečníkům.



Za vydařenou akci se sluší poděkovat. Děkujeme Mikuláši, andělům a čertíkovi (tedy Hance, Katce, Blance a Elišce), že konečně přišli v kompletním složení, městu Hodonín za finanční podporu této akce, paní Jarmile Čuprové za výrobu krásných přáníček, paní Jiřině Pilařové za pomoc Mikuláši při přípravě balíčků, Lence s Františkem za vytvoření skvělé atmosféry a všem účastníkům za krásné odpoledne.



Vánoční návštěvy

V letošním roce se nám bohužel nepodařilo v předvánočním čase navštívit Domov Horizont v Kyjově, protože se termíny kryly s našimi akcemi, takže do Kyjova putovalo jenom naše vánoční přání. Ale stejně jako v předchozích letech máme připravené dárky pro klienty, kteří během vánočních svátků zůstávají v Zeleném domu pohody nebo v chráněných bytech. Za nimi se společně vypravíme na Štědrý den, abychom s nimi poseděli u čaje nebo kávy a zjistili, jaké vánoční dobroty letos upekli. A určitě ochutnáme i ty osvědčené, které každoročně přináší Libuška Svobodová. Nezapomeneme ani na společnou koledu a přání, aby společných setkání bylo i v příštím roce co nejvíce.

Vánoční přání jsme společně s Blankou, Ivetou, Jarkou a Katkou vyrobili také pro ty, kteří nás podporují finančně, materiálně či s námi spolupracují. Věříme, že je potěší.



Občasník SPMP ČR pobočný spolek Hodonín 3/2018 byl vydán 17. prosince 2018.

Na jeho přípravě se podílely Sabina Kozányová, Jiřina Pilařová, Jitka Soldánová, Klára Zahradníková.

Fotografie byly pořízeny na akcích SPMP Hodonín. Autory fotografií jsou Oldřich a Jitka Soldánovi.

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

č. účtu: 1668230257/010