



## OBČASNÍK 3/2019

Vážení přátelé, milí kamarádi,

rok se pomalu přehoupl do své poslední čtvrtiny. I na závěrečné tři měsíce roku pro Vás však máme připravenou nabídku akcí, do kterých se můžete zapojit.

Zároveň Vám chceme připomenout akce, které se již uskutečnily. Pokud jste se jich nemohli zúčastnit, nevadí. Třeba Vám to vyjde na některou z dalších.

Přejme Vám všem krásné podzimní dny a těšíme se na setkání.

Jitka Soldánová

---

### *Připravované akce*

---

#### **ZÁJEZD DO TERMÁLNÍCH LÁZNÍ V GYÖRU**

Na úterý **22. října 2019** jsme pro Vás připravili podzimní zájezd do termálních lázní v Györu. O zájezd byl tentokrát skutečně velký zájem a je již obsazený do posledního místa. Přihlášeným účastníkům přejeme příjemný výlet.



Akce se koná za finanční podpory Města Hodonín

\*\*\*

#### **SPOLEČENSKÉ ODPOLEDNE SPMP V BRNĚ**

V sobotu **16. listopadu 2019** se uskuteční tradiční Společenské odpoledne SPMP, které letos organizují naši kamarádi z Brna. Pozvánku na tuto akci jste dostali v samostatném dopise nebo e-mailu.

Protože každý druhý rok organizujeme Společenské odpoledne u nás, víme, jak je jeho příprava náročná. Pojdme ocenit úsilí přátel z SPMP Brno při přípravě Společenského odpoledne tím, že se dostavíme v hojném počtu! Nenechejme si ujít příležitost k setkání s kamarády z táborů, popovídání si, tanci a příjemně strávenému odpoledni.

---

**SPMP ČR pobočný spolek Hodonín**

Erbenova 8, 695 03 Hodonín

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



Společnost pro podporu lidí s mentálním postižením v ČR, z.s.  
Pobočný spolek Brno



VÁS 16. LISTOPADU 2019 ZVE NA

## SPOLEČENSKÉ ODPOLEDNE

KTERÉ SE USKUTEČNÍ U PŘÍLEŽITOSTI 50. VÝROČÍ ZALOŽENÍ SPMP ČR

Setkání lidí s mentálním postižením, jejich rodičů a přátel SPMP bude zahájeno ve **14 hodin**, v hotelu **Gregor**, město **Modřice** Náměstí Svobody 6.

Akce se koná pod záštitou primátorky statutárního města Brna  
JUDr. Markéty Vaňkové.

B | R | N | O

\*\*\*

### JÓGA SE SÁBOU

Podzimní dny už neposkytují tolik příležitostí k pohybu venku, proto Vám nabízíme jiný způsob, jak si protáhnout tělo a udělat něco pro své zdraví. Zveme Vás na lekce jógy se Sábou. Také tentokrát nás kromě cvičení čeká povídání o zdravé stravě a dobrotě, kterou připraví Sába. A protože jeden z termínů připadá na začátek prosince, možná Vás Sába překvapí i nějakou čertovinou 😊.

**1. termín:** sobota **9. listopadu 2019** od 14:00 do 16:00 hodin.

**2. termín:** sobota **7. prosince 2019** od 14:00 do 16:00 hodin.

**Místo:** JÓGOVÉ STUDIO Mariejoga, Za drahou 1, Hodonín (při cestě z města železničním podchodem směrem do Bažantnice je studio hned vlevo za podchodem).

**Platba:** účast je bez poplatku. Akce se koná za finanční podpory Města Hodonín a Ministerstva zdravotnictví.

**Přihlášky:** vzhledem k omezené kapacitě je třeba se nejpozději do **3. 11. 2019** závazně přihlásit. Přihlásit se můžete na obě lekce nebo samostatně pouze na jednu.

**Co s sebou:** pohodlné oblečení. V případě dostatku místa si s dětmi mohou zacvičit i rodiče.

\*\*\*

## MIKULÁŠSKÉ POSEZENÍ

Pravidelnou zimní akcí je Mikulášské posezení. Také letos se můžete těšit na odpoledne plné hudby s Lenkou a Františkem z hudební skupiny ORION. Určitě si k nám cestu najde i Mikuláš s andělem. A možná i nějaký čertík, aby zkontroloval, jestli si všichni zaslouží mikulášskou nadílku.

**Kdy a kde: 29. listopadu 2019** od 15:00 do 17:00 hodin v **restauraci MARINA**, Cihlářská čtvrt' 20, Hodonín.

Na tuto akci není třeba se předem přihlašovat, budeme rádi, když se přijdete naladit na vánoční čas!



Akce se koná za finanční podpory Města Hodonín

\*\*\*

## TÝDENNÍ POBYT 2020

Pro týdenní pobyt v roce 2020 jsme změnili lokalitu a na příští rok máme zamluvený pobyt v **penzionu U Martina** v Rokytně v krásném prostředí „srdce“ Vysočiny ([www.penzionumartina.cz](http://www.penzionumartina.cz)).

Penzion jsme nevybrali náhodně, ale na doporučení kolegů z SPMP Brno, kteří sem opakovaně jezdí. Spolu s nimi již byli na pobytu i někteří naši členové.

Pobyt se uskuteční **od 24. do 31. 5. 2020**. Jeho cena je **3780 Kč** a zahrnuje ubytování na 7 nocí a polopenzi. Obědy je možné dokoupit v restauraci penzionu. Právě pro svou bohatou domácí kuchyni je penzion velmi oblíbený.

Ubytování je ve dvou, tří a čtyřlůžkových pokojích s vlastním sociálním zařízením. Na pokojích je televize a připojení k internetu. Penzion má k dispozici venkovní terasu, krytý bazén, hřiště a také místo, kde lze udělat táborák. Jeho okolí nabízí mnoho možností k procházkám či výletům. Ať už je to poutní kostel sv. Jana Nepomuckého na Zelené hoře (památko UNESCO), hrad Pernštejn nebo hrad Svojanov.

Doprava na pobyt je vlastní.

Abychom zbytečně neblokovali zamluvená místa, prosíme případné zájemce o pobyt o předběžnou přihlášku. Přihlásit se můžete u Jitky Soldánové nebo Jarmily Čuprové na kontaktech uvedených v závěru Občasníku nejpozději do **30. 11. 2019**.

\*\*\*

---

## Z naší činnosti

---

### LETNÍ REHABILITAČNÍ POBYT

Jubilejní XXX. letní rehabilitační pobyt se konal **24. července - 3. srpna 2019** v rekreačním středisku **Kopánky**. Čtyřicet pět účastníků zde společně prožilo „Čtyři roční období“.

Tomuto tématu byl přizpůsobený i program celého pobytu. Na jaře jsme poznávali přírodu a zakládali zahrádky. Vlastnoručně jsme si například vypěstovali řeřichu a vylepšili si s ní svačinkový chléb s pomazánkou. V létě byl čas na sporty nebo na „táborovou“ pouť. Na podzim jsme pak vyrazili na výlet do Uherského Brodu do muzea J. A. Komenského. V zimních měsících jsme uskutečnili turnaj v koulované a i při teplotách nad dvacet stupňů došlo na stavění sněhuláků.



Během pobytu nás navštívili zástupci Nemocnice TGM v Hodoníně, se kterou dlouhodobě spolupracujeme. Za jejich pečlivého dozoru jsme si při hře „Bezpečně po celý rok“ zopakovali zásady první pomoci a bezpečného chování v nejrůznějších situacích. A již po jedenácté za námi přijela cimbálová muzika Grajcar, která nám zpříjemnila pobyt svými písničkami.



Za to, že se nám podařilo naplnit motto pobytu „Jaro, léto, podzim, zima – spolu je nám vždycky prima“, patří naše poděkování zapáleným účastníkům, skvělým vedoucím a dalším pracovníkům, kteří se o ně po celou dobu starali, i všem, kteří pobyt jakkoliv podpořili.



**Letní rehabilitační pobyt Kopánky podpořili:** Ministerstvo zdravotnictví ČR, Jihomoravský kraj, Město Hodonín, PharmDr. Alena Melová, Nemocnice TGM v Hodoníně, firma Zlomek, s.r.o., CM Grajcar a další firmy i jednotlivci. **DĚKUJEME!**

Zprávy o dění v „táboře“ doplněné fotografiemi pravidelně vycházely na blogu [lrp2019.blogspot.com](http://lrp2019.blogspot.com).



Jak Letní rehabilitační pobyt vnímali vedoucí, kteří s námi byli poprvé, si můžete přečíst v následujících řádcích.

*„Inspirace, pohoda, rozvoj - to jsou slova, která se mi nejdříve vybaví při vzpomínkách na letní pobyt, jehož jsem letos poprvé mohla být součástí. Deset dní plných smíchu, těžko zapomenutelných zážitků a seznamování se s jedinečnými lidmi.*

*První večer ale ničemu z toho vůbec nenasvědčoval. Můj děs v očích vyvolaný řádným zaškolováním se okamžitě stal předmětem všeobecného veselí. Ostatní vedoucí při pohledu do mé tváře začali přemýšlet, zda se se mnou ještě ráno potkají.*

*Mé počáteční obavy se začaly rozplývat s příjezdem prvních účastníků. Jejich nadšení a bezprostřednost mne rychle vytáhly z mé introvertní bubliny a každý den jsem si mohla užívat víc a víc. Díky pečlivě připravenému programu a skvělému týmu vedoucích vše běželo jako po drátkách a nenastaly žádné těžko řešitelné situace. Všichni společně vytvořili přátelskou atmosféru, užili si her a bezpočtu kreativních činností, až mi i bylo líto, že pobyt musí skončit.*

*Co dodat, jsem vděčná za příležitost podílet se na programu, poznávat sama sebe a překonávat své hranice, získat cenné zkušenosti, inspiraci a povzbuzení.“*

vedoucí Danka

*„O pobytu jsem se dozvěděla prostřednictvím webu ‚Dobrovolník‘. Účast představovala výzvu k posunutí vlastních obzorů. Přestože nadále neplánuji dále se ubírat humanitním směrem, cítím, že jsem těmito necelými dvěma týdny hodně získala. Takřka neustálým kontaktem s mentálně handicapovanými jsem poznala jejich potřeby, sdílela nadšení při drobných úspěších, udělala si bližší obrázek o jejich způsobu života. Obklopovala nás uvolněná atmosféra a častý bezprostřední smích.“*

praktikantka Lucka

\*\*\*

## **VÍKENDOVÝ POBYT MLÝNKY**

Že se dá během víkendu zažít jaro, léto, podzim i zima, se mohli přesvědčit účastníci podzimního víkendového pobytu, který se konal **13. – 15. září 2019** na Mlýnkách.

Páteční večer nejprve přinesl trochu vzrušení. Netrpělivě jsme očekávali, kdy přijede naše studnice dobrých nápadů – Blanka. Když stále nejela, zavolali jsme jí. Překvapení bylo na obou stranách telefonu. Blanka si totiž spletla termín a divila se, že my už jsme na Mlýnkách. S lehkostí sobě vlastní ale tuto situaci vyřešila a za necelou hodinu už

jsme společně barvili malé květináče. To abychom nebyli zaskočení, až se zima zeptá, co jsme dělali na jaře a v létě. Z květináčů jsme si totiž v „zimě“ chtěli vyrobit sněhuláky. Přípravu jsme zvládli hravě, takže nám ještě zůstalo dost času na naše oblíbené tancování.

Slunečné sobotní ráno bylo skutečně téměř jarní. Tak jsme se pustili do výroby jednoho ze symbolů jara - zlatého deště. Pak nás čekala ryze jarní činnost – práce na zahrádce. Brali jsme ji opravdu vážně, i když šlo jen o štafetové hry.

Víkendovým pobytem jsme se připojili k Evropskému týdnu mobility, který pořádá Město Hodonín v rámci projektu Zdravé město. Po obědě nás navštívila zástupkyně organizátora paní Dita Šprinclová, která účastníkům přivezla drobné dárky.



Odpoledne se náš program překulil k podzimu. A tak bylo potřeba sklidit a zpracovat všechno zralé ovoce. Každá skupina měla během procházky posbírat jeden druh ovoce a po návratu ho zpracovat. Vůbec nevadilo, že ovoce bylo jen na obrázcích. Pod šikovnýma rukama dětí se za pomoci rodičů začaly objevovat košíky plné jablek či švestek, hruškové koláče, bedničky hroznů, nechyběla ani lahvinka vína nebo slivovice.





Večer byl ve znamení zpěvu, přísloví, která se váží k jednotlivým měsícům, a samozřejmě i tance. Maminky mezitím začaly vyrábět vlněné čepice pro připravované sněhuláky.

V neděli přišel čas na jejich dokončení. Bylo třeba je zkompletovat – připevnit ruce, někdo přidal i koště, nasadit čepici a uvázat šálu. A pak už se jen potěšit pohledem na skupiny povedených sněhuláků. Vůbec nám nevadilo, že to bylo na terase zalité téměř letním sluníčkem. My jsme měli zimu, takže jsme se šli koulovat relaxačními míčky, které nahrazovaly sněhové koule. Na závěr jsme v areálu hledali papírové „sněhové“ koule, ze kterých jsme do oběda stihli nalepit a dokreslit ještě jednoho sněhuláka.



O dobrou náladu nebyla během krásného zářijového víkendu nouze. Kromě ní jsme si z pobytu odváželi nové vědomosti o tom, jak se chovat bezpečně po celý rok, či jak v případě potřeby pomoci. A samozřejmě vlastnoručně vyrobeného sněhuláka z květináčů, který účastníkům jistě zpříjemní skutečné zimní dny.

Akce se konala za finanční podpory Města Hodonín a Ministerstva zdravotnictví.

O svých dojmech z víkendového pobytu napsala paní Jiřina Pilařová, která se pobytu účastnila s dcerou Marcelkou.

*„V pátek, za krásného počasí, začal náš víkend chutnou večeří. Posilněni jsme se všichni pustili do přípravy programu. Není to jen tak, zdolat všechna čtyři roční období. Začali*

*jsme připravovat nejdříve zimu. Z šikovných rukou dětí a rodičů se zrodil nádherný sněhulák. Nohy a tělo měl z květináčků, na hlavě měl velkou čepici.*



*V sobotu ráno bylo pro nás jaro a léto. Děti soutěživou formou sázely kytičky, zeleninu a znázornily také oplocení kolem zahrady. Odpoledne už narostlo i ovoce a bylo nutné je posbírat a roztřídit. Aby nebylo našemu sněhulákovi smutno, v neděli (v zimě) venku děti nasbíraly papírové koule a nalepily ještě jednoho sněhuláka na karton.*

*Večery byly doplněny tancem a dobrou náladou.*

*Těšíme se na další setkání.“*

\*\*\*

## **PODZIMNÍ TURNAJ V BOWLINGU**

O tom, že turnaj v bowlingu se mezi našimi členy a přáteli těší čím dál větší oblibě, svědčí fakt, že objednáváme stále větší počet drah. Při tom úplně prvním turnaji jsme měli zajištěné dvě dráhy. Po zkušenostech z dalších turnajů jsme tentokrát zamluvili drah rovnou pět. A všechny byly plně využité. Aspoň víme, že co se týká sportu, nejde to s námi od desíti k pěti, ale od dvou k pěti. Nebo možná příště rovnou šesti? Víc jich už v herně bowlingu není 😊.



O tom, jak si to hráči tentokrát užili, nám napsala paní Marie Ivičičová, která přijela se svou dcerou Hankou.

*„Je neděle 29. září 2019 a my se scházíme na našem oblíbeném bowlingu. Po vřelém přivítání nás paní Čuprová rozděljuje na dráhy a začínáme s velkým nasazením házet.*

*Někomu se daří méně, jiným více. Ale když padne všech deset, je to hodně slyšet. Mezi tím nesmí samozřejmě chybět kávačka a pití. Dvě hodiny uběhly rychle a byl čas na vyhlášení vítězů. Dopadlo to dobře - vítězi byli samozřejmě všichni. Děti nejvíc potěšil zlatý pohár za vítězství.*

*Odjížděli jsme všichni s dobrým pocitem, že se naše děti rozhýbaly a ani jsme je nemuseli nutit. A těšíme se na další setkání.“*



\*\*\*

Občasník SPMP ČR pobočný spolek Hodonín 3/2019 byl vydán 7. října 2019.

Na jeho přípravě se podíleli Jitka a Oldřich Soldánovi, Klára Zahradníková, Marie Ivičičová, Jiřina Pilařová, Danka a Lucka.

Fotografie byly pořízeny se souhlasem účastníků na akcích SPMP Hodonín.

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 nebo

e-mail: [jarmila.cuprova@spmp-hodonin.cz](mailto:jarmila.cuprova@spmp-hodonin.cz), mobil: 603 769 551

č. účtu: 1668230257/0100