



OBČASNÍK 4/2019

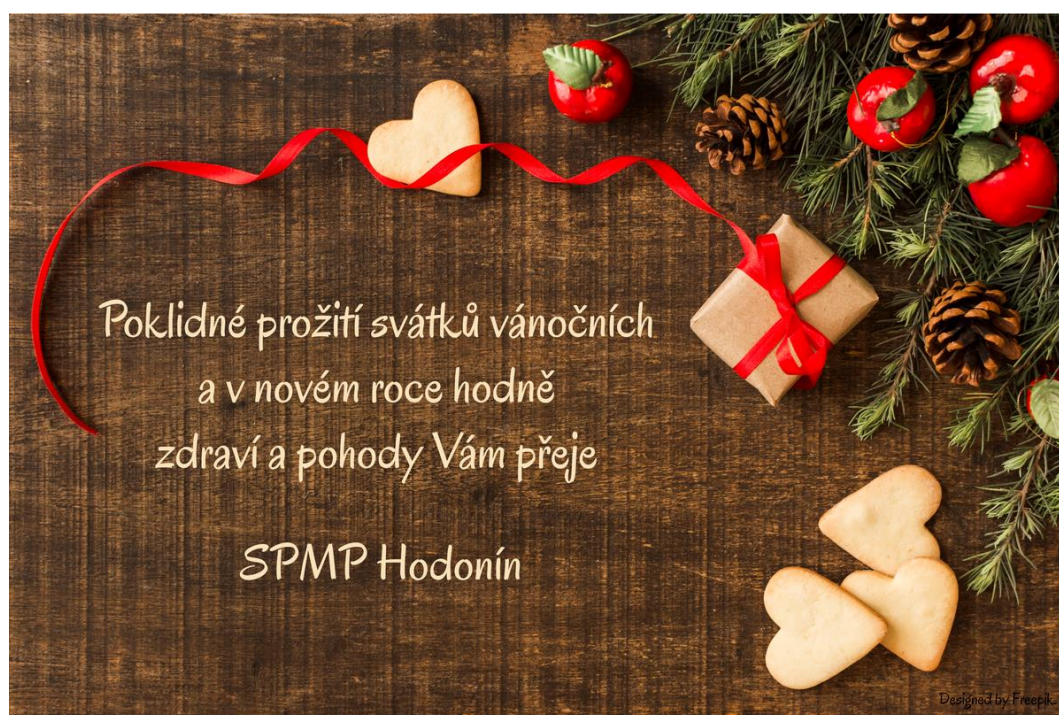
Vážení přátelé, milí kamarádi,

končí další rok naší vzájemné spolupráce. Snad není neskromné napsat, že spolupráce úspěšné. V průběhu roku jsme pro Vás připravili řadu akcí a doufáme, že každý v nich našel tu, která mu vyhovovala nejvíc. Pro někoho jsou to vícedenní pobytové akce, pro jiného sportovní, ale mezi ty nejoblíbenější patří akce kulturně-společenské. A všem členům, kteří nemají možnost se účastnit osobně, snad děláme radost aspoň naším Občasníkem. Vaše přízeň je pro nás hnacím motorem, velmi nás těší a děkujeme Vám za ni.

Poděkování patří zejména členům výboru, Blance, Ivetě, Katce a Hance za spolupráci při přípravě a realizaci akcí, a také všem, kteří se podíleli na přípravě a průběhu letního rehabilitačního pobytu. A samozřejmě náš dík patří i těm, kteří naši činnost podporují - ať už finančně, materiálně či jinak.

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 2019 nás podpořili:

Město **Hodonín**

SETRES, s.r.o., Brno

manželé **Vychodilovi**, Hodonín

paní **Magda Tkáčová**, Hodonín

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

Letní rehabilitační pobyt Kopánky dále podpořili:

Ministerstvo zdravotnictví České republiky

Jihomoravský kraj

Město **Hodonín**

PharmDr. Alena Melová, Lékárna Hodonín

ZLOMEK, s.r.o., Hodonín

Nemocnice TGM Hodonín

CM Grajcar, Dolní Bojanovice

pan **Stanislav Bažant**, Hodonín

pan **Pavel Podrazil**, Mikulčice

rodina **Kachlíkova**, Brno

rodina **Stejskalova**, Brno

rodina **Dohnálkova**, Prušánky

rodina **Šestáková**, Lanžhot

rodina **Tomášů**, Brno

pan **Josef Maděryč** a paní **Elena Marečková**, Moravský Žižkov

a další, kteří si nepřejí zveřejnit své jméno.

Připravované akce

Plán akcí na rok 2020

26. ledna	turnaj v bowlingu , Hodonín.
25. února	zájezd do termálních lázní v Györu.
6. března	členská schůze , restaurace Marina Hodonín.
21. března	jóga se Sábou , jógové studio Mariejoga, Hodonín.
17. – 19. dubna	víkendový pobyt pro rodiče a děti v RS Kopánky.
duben	spolupráce na Dni Země v rámci projektu Zdravé město.
16. května	jóga se Sábou , jógové studio Mariejoga, Hodonín.
24. – 31. května	týdenní rehabilitační pobyt pro rodiče a děti v penzionu U Martina, Rokytno.
13. června	jednodenní výlet do Kroměříže.
22. 7. – 1. srpna	letní rehabilitační pobyt pro mladé a dospělé lidi s mentálním a kombinovaným postižením v RS Kopánky.
11. – 13. září	víkendový pobyt pro rodiče a děti v penzionu JANA, Mlýnky.
3. října	turnaj v bowlingu , Hodonín.
17. října	Společenské odpoledne SPMP , restaurace Marina Hodonín.
10. listopadu	zájezd do termálních lázní v Györu.
27. listopadu	Mikulášská besídka , restaurace Marina Hodonín.
5. prosince	jóga se Sábou , jógové studio Mariejoga, Hodonín.

Termíny jednotlivých akcí mohou být změněny. Podle aktuální nabídky se mohou uskutečnit i další neplánované akce. Aktuální informace o konaných akcích budou členům vždy včas rozeslány a budou k dispozici na www.smp-hodonin.cz.

TURNAJ V BOWLINGU

První akcí roku 2020 bude utkání v bowlingu, které k naší radosti láká čím dál více hráčů (a fanoušků).

Uskuteční se v neděli **26. ledna 2020** od 14:00 do 16:00 hodin v Bowling - Restaurace, Měšťanská 3786/72 v Hodoníně. Na akci se prosím **přihlaste** nejpozději do **19. ledna 2020** na kontaktech uvedených na konci Občasníku.

Akce je bez poplatku, bude hrazena z prostředků SPMP ČR pobočný spolek Hodonín.

Na akci budete potřebovat pohodlné oblečení, na přezutí sportovní obuv (ne s černou podrážkou), kterou si lze za poplatek půjčit na místě, a hlavně dobrou náladu a sportovní nadšení.



ZÁJEZD DO TERMÁLNÍCH LÁZNÍ V GYÖRU

Na oblíbený výlet do termálních koupelí, který plánujeme na úterý **25. února 2020**, se prosím **přihlaste** nejpozději do **26. ledna 2020** na kontaktech uvedených na konci Občasníku.

Při nahlášení prosím uveďte jméno účastníka, a pokud s námi jede poprvé, tak také datum narození a bydliště. Cena zájezdu je **400 Kč**. Podrobné informace k zájezdu všem přihlášeným včas pošleme.

NA DALŠÍ AKCE UVEDENÉ V PLÁNU AKCÍ SE NEMUSÍTE PŘIHLAŠOVAT, POZVÁNKY BUDEME VČAS ROZESÍLAT.

Z naší činnosti

PODZIMNÍ ZÁJEZD DO TERMÁLNÍCH LÁZNÍ V GYÖRU

Výhody termálních bazénů oceníme zpravidla nejvíc na jaře a na podzim, kdy jsou dny ještě (nebo už) sychravé a nám schází teplo. Proto termíny zájezdů také volíme brzy zjara nebo na podzim. A s takovým počasím jsme počítali i předposlední říjnové úterý. Jenže to jsme se trochu přepočítali, protože tentokrát panovalo v Györu pravé babí léto.

Díky Lidce Basovnickové a Olinovi Soldánovi jsme rychle zvládli vstupní procedury s rozdáváním čipů a hledáním příslušných skříněk. A pak už si, jako zkušení návštěvníci, rozložili své věci na svých oblíbených místech.

Krásné počasí nalákalo většinu z nás do venkovních bazénů a nikdo se nemusel bát, že se nachladí, když si pod tryskami, ve vířivce nebo na tobogánu namočí vlasy. Navíc jsme měli i tentokrát štěstí, že v lázních bylo poměrně málo návštěvníků, takže každý si bublinek i masážních proudů mohl užívat podle libosti. Den tak ke spokojenosti účastníků příjemně plynul i při relaxaci, povídání si či tradiční kávě. A těší nás, že podle ohlasů pozitivní účinky termální vody někteří pociťovali i v následujících dnech.



Jsme také rádi, že tentokrát byl zájezd do posledního místečka obsazený, dokonce jsme některé zájemce museli i odmítnout. Těm přejeme, aby jim to vyšlo třeba v únoru. Stačí se včas přihlásit podle pokynů uvedených na předchozí straně.

SPOLEČENSKÉ ODPOLEDNE SPMP V BRNĚ

Naše cesta na Společenské odpoledne SPMP do Brna nezačala úplně nejlépe. Abychom nepřijeli do Brna ani moc brzy, ani pozdě, pečlivě jsme si odjezd z Hodonína naplánovali.

V sobotu 16. listopadu před půl jednou už jsme všichni čekali na dohodnutém místě odjezdu a vyhlíželi autobus. Ten ovšem nepřijížděl. Když se během telefonátu s dopravcem ozvalo na druhé straně nepublikovatelné slovo, měli jsme jasno. Zapomněl na nás. Naštěstí se snažil svou chybu napravit a hned sháněl náhradní autobus. Když po tři čtvrtě hodiny dorazil, nadšeně jsme ho vítali. Byli jsme už trochu prochladlí, takže jsme si rádi sedli do tepla. Do Brna jsme dorazili sice už po zahájení, ale organizátoři program na chvíli přerušili, aby nás přivítali, což bylo velice milé.

Radost ze setkání s kamarády, se kterými se na podobných akcích pravidelně setkáváme, dala rychle zapomenout na malou nepříjemnost s odjezdem. Během chvíle jsme se připojili k tanečníkům na parketě, a kdo zrovna netančil, tak si s chutí aspoň zazpíval. Nedočkavě jsme otevírali koupené losy a ti šťastnější se těšili z výher.



Jak už to tak ve společnosti přátel bývá, čas určený pro zábavu utekl velice rychle. Nezbyvalo nám, než kamarádům z Brna poděkovat za krásné odpoledne. A pozvat všechny na XXXVII. Společenské odpoledne, které se uskuteční **17. října 2020** v Hodoníně.

MIKULÁŠSKÁ BESÍDKA

Každý začátek Mikulášské besídky provází mírná nervozita. Neodradí nepříznivé počasí zájemce od účasti? V pátek 29. listopadu ale teplé počasí naše obavy rozptýlilo. Před začátkem programu byl sál téměř do posledního místa zaplněný. A my jsme trochu nervozity viděli u dětí. Přijde letos Mikuláš s andělem a čertem? Chvilí jsme je ještě nechali v nejistotě. Po krátkém přivítání dostali nejprve „slovo“ naši milí kamarádi Lenka Mikušová s Františkem Vajlou ze skupiny ORION. Svými písničkami během chvíle přilákali na taneční parket většinu účastníků. Ti si, zaujatí hudbou a zpěvem, ani nevšimli, že se po chvíli z parketu vytratila Hanka s Eliškou, Blanka s Lindou a Katka.

Když Lenka s Františkem vyhlásili pauzu, vrátila se děvčata zpět. Nikdo by je ale v tu chvíli nepoznal. Do sálu totiž vešel Mikuláš v doprovodu dvou krásných andělů a dvou neposedných čertů. A nešli s prázdnou, ale s košem plným balíčků. Tu a tam prověřili, jestli si dotyčný balíček a malý dárek k tomu opravdu zaslouží, některé vyzkoušeli, jestli umí zazpívat mikulášskou písničku. Po rozdání dárečků a prozkoumání jejich obsahu došlo i na společné focení. Pak už parket opět patřil tanečníkům.

Ani jsme se nenadáli a přišel čas se rozloučit. Ke krásnému přání k nadcházejícímu adventnímu času, kterým mikulášské odpoledne uzavřela Lenka, už nebylo co dodat. Snad jen, abychom se s radostí scházeli i v dalším roce.



JÓGA SE SÁBOU

Na závěr roku jsme naplánovali hned dvě lekce jógy se Sábou v jógovém studiu Mariejoga v Hodoníně. Ta první se uskutečnila v sobotu 9. listopadu a nesla se v podzimním duchu. Pomohla nám k tomu i velká plyšová dýně, která kontrolovala, jestli umíme dobře znázornit padající listí, proplétat se mezi pomyslnými větvemi v lese, házet kaštany zvířátkům do krmelce nebo ulehnout k zimnímu spánku jako medvěd. Společně jsme přečli básničku „Halí, belí, kdo vzal zelí“ taky šlapali zelí, protože kysané zelí je nejen na podzim, ale i v zimě, výborným zdrojem vitamínů. Nakonec si s námi dýně při relaxaci poslechla pohádku o papírovém drakovi.

Druhá lekce byla o něco rozpustilejší. Protože se konala den po Mikuláši, provázel nás po celou dobu čertík Lucíšek. Nejprve jsme se mu všichni představili, pak se protáhli a rozcvičili při písničky „Rohy, ramena, ocas, kopyta“. Zahráli jsme si taky „čáru“ s čertovskými bramborami a na závěr relaxovali při pohádce o tom, jak se Lucíšek dostal až k nám mezi lidi.

Pro všechny cvičence Sába vždy připravila i tematické občerstvení. V listopadu to byl závin s jablky (samozřejmě ve zdravé variantě) a ovoce. S Lucíškem jsme si zase dali nealkoholický vánoční punč a perníčky. Ty doplnila svými vanilkovými rohlíčky paní Tomková, které s pečením pomáhal Víťa. Celé odpoledne provázela čertovsky veselá a dobrá nálada.

Největší odměnou pro Sábou i nás pak byla otázka, kdy bude další cvičení 😊. Kdo si dobře přečetl plán akcí, už ví, že i na příští rok jsme je naplánovali. A už teď se těšíme!



Akce se konaly za finanční podpory města Hodonín.

Občasník SPMP ČR pobočný spolek Hodonín 4/2019 byl vydán 20. prosince 2019.

Na jeho přípravě se podíleli Jitka Soldánová a Klára Zahradníková.

Fotografie pořídil Oldřich Soldán 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, mobil: 605 725 472 nebo

e-mail: jarmila.cuprova@spmp-hodonin.cz, mobil: 603 769 551

č. účtu: 1668230257/010