



## **Týdenní pobyt v penzionu U Martina**

Na konec května (24. – 31. 5. 2020) máme již od loňského roku zajištěný pobyt v penzionu U Martina v Rokytně.

Protože se někteří přihlášení účastníci (z pochopitelných důvodů) obávají zúčastnit pobytu i v případě, že by to situace již umožňovala, **prosím všechny přihlášené, aby se nejpozději do konce dubna ozvali** na e-mail [jitka.soldanova@smp-hodonin.cz](mailto:jitka.soldanova@smp-hodonin.cz) nebo telefonicky na číslo 605 725 472 a potvrdili či zrušili svůj zájem o pobyt. Doprava by (v případě konání) měla být zajištěna autobusem, což by při malé účasti nebylo možné realizovat. O dalším postupu Vás podle výsledku zájmu budeme informovat.

\*\*\*

## **Jednodenní výlet**

Ze dvou návrhů na jednodenní výlet nakonec zvítězil zájezd do Kroměříže. Zamluvena je prohlídka reprezentačních sálů arcibiskupského zámku, dále bude možné navštívit Květnou zahradu či se projít centrem Kroměříže.

**Termín:** sobota 13. června 2020 (odjezd z Hodonína je plánovaný na 8 hodin, návrat do 17 hodin).

**Cena:**

doprava	250 Kč, v případě konání výletu bude vybíráno předem,
vstupné zámek	170 Kč, resp. 130 Kč (senioři nad 65 let, studenti do 26 let, držitelé ZTP), zdarma držitelé ZTP/P a jejich průvodci,
vstupné zahrada	110 Kč, resp. 80 Kč (senioři nad 65 let, studenti do 26 let, držitelé ZTP), zdarma držitelé ZTP/P a jejich průvodci.

Podle aktuální situace pozvánku na výlet všem členům včas rozešleme.

\*\*\*

---

## *Z naší činnosti*

---

### **Bowling**

První akcí roku 2020 bylo přátelské utkání v bowlingu, které proběhlo 26. ledna. Po předchozích zkušenostech jsme zamluvili všech šest drah. A postupně se přihlásilo tolik zájemců, že o využití všech drah nebylo pochyb. Počasí v poslední lednovou neděli nás však trochu znejistělo. Mírné mrholení a teploty kolem nuly vytvořily do rána na chodnících i silnicích nepříjemnou ledovku. Ta naštěstí do odpoledne nevydržela, takže se dostavili všichni přihlášení v úctyhodném počtu 37 účastníků. Do hry se zapojilo 30 z nich, takže žádná dráha neosiřela.

Stejně jako v předchozích utkáních se všichni pustili do hry s velkou vervou. Jako opravdová koučka se ukázala Sylva, která svůj tým patřičně podporovala a některým členům i pomáhala s technikou hodů. Tu používal každý svou a vůbec nezáleželo na tom, jestli odhod byl jako z učebnice. Někomu se dařilo lépe, někomu sem tam koule utíkala jinam, než chtěl, ale na tom nezáleželo. Radovali jsme se z každé poražené kuželky, a když se podařilo shodit všechny, bylo to pořádně slyšet. Na jednotlivých drahách si skupiny pečlivě sledovaly své výkony. Ale o ně vlastně taky vůbec nešlo. Body jsme nakonec ani nepočítali – a že jich někteří za ty dvě hodiny nahráli hodně! Vyhrál totiž opravdu každý. Důležité totiž bylo, že se do hry se stejným zápalem zapojili rodiče i jejich děti, které si na závěr odnesly „zlaté“ čokoládové medaile. A také že jsme měli možnost společně se sejít, zasportovat si a popovídat.





\*\*\*

### **Zájezd do termálních lázní v Györu**

Stalo se už pravidlem, že na konci zimy vyrážíme nabrat teplo do termálních lázní v Györu. Stejně tomu bylo i letos. Vyrázili jsme v úterý 25. února 2020 ráno a bylo vidět, že některým to ranní vstávání nedělalo úplně dobře. Naštěstí cesta do Györu přece jen chvíli trvá, takže kdo to potřeboval, ještě si cestou trochu pospal. A komu ani to nestačilo, mohl dospávat i během dne. Účelem zájezdu je přeci užít si ho podle vlastní volby. Někdo řádl na tobogánu. Někdo vyhledával masážní trysky a bublinky nebo se jen tak nahříval v teplé vodě. Počasí nám tentokrát přálo natolik, že jsme ve venkovním bazénu nastavovali tváře sluníčku a „chytali bronz“.

K pořádnému výletu patří i nějaké to mlsání. Zuzanka si pochutnávala na zmrzlině tak intenzivně, až si jeden kopeček slízla a upadl jí. Naštěstí měla ještě jeden. Ani káva po obědě nechyběla, někdo si ji dal „na suchu“, jiní labužníci si ji vychutnali přímo z bazénu. Každý si tak snad přišel na své a po svém si odpočinul.



\*\*\*

## Ocenění dobrovolníků



Již počtvrté ocenilo vedení města Hodonín dobrovolníky, kteří věnují svůj volný čas jiným. Slavnostní setkání se konalo 25. února 2020 v obřadní síni hodonínské radnice. Dobrovolníkům poděkoval starosta města Hodonín Libor Střecha a zároveň jim předal pamětní list a malý dárek. Mezi 34 oceněnými byl za SPMP Hodonín Oldřich Soldán. Kromě materiálního zázemí, které na všech našich pořádaných akcích zajišťuje, šíří mezi všemi účastníky také dobrou náladu.

Za to mu děkujeme a gratulujeme!



\*\*\*

## **Členská schůze**

Členská schůze, kterou svoláváme jednou ročně, se konala v pátek 6. března 2020 v restauraci Marina v Hodoníně. Vzhledem k počasí a nemocem sice letos dorazilo méně členů než loni, i tak se nás ale sešlo celkem 43.

V první části členské schůze seznámila předsedkyně pobočného spolku přítomné se zprávou o činnosti a hospodaření za rok 2019 a plánem akcí a rozpočtem na rok 2020.

Dále byli zvoleni delegáti na připravovanou Národní konferenci SPMP, která se uskuteční 28. listopadu v Praze. Zvolena byla paní Naděžda Konečková a paní Anežka Goldschmiedová, jako náhradnice pak paní Marie Ivičičová.

V rámci diskuze účastníci schůze debatovali o připravovaných akcích. A nezapomněli jsme ani na přání přítomným ženám k MDŽ.

Po schválení usnesení byla připravena beseda s paní Annou Jurkovičovou, ředitelkou Oblastního spolku ČČK Hodonín. Tématem besedy byly náhlé zdravotní příhody a využití seniorské obálky. Ta může být užitečná právě při neočekávaných stavech a být připravený na takovéto situace také patří k plánování budoucnosti. Zájemci si

seniorskou obálku mohli rovnou odnést. Dalším zájemcům ji můžeme dodat, případně si ji mohou stáhnout i s návodem na vyplnění na webových stránkách Města Hodonín ([bit.ly/senior-obalka](https://bit.ly/senior-obalka)).

Z dotazů, které besedu provázely, bylo zřejmé, že téma naše členy zaujalo. Určitě se k němu ještě při vhodné příležitosti vrátíme.

---

## ***Užitečné informace***

---

### **Informace ze sekretariátu SPMP ČR**

Kolegyně ze sekretariátu SPMP ČR připravily text o koronaviru ve snadno srozumitelném čtení, který Vám může pomoci vysvětlit Vaším dětem, co a proč se nyní děje. Najdete ho na adrese [spmPCR.cz/koronavir](https://spmPCR.cz/koronavir).

Pokud nemáte přístup na internet a o dokument máte zájem, pošleme Vám ho na vyžádání vytištěný.

\*\*\*

SPMP ČR zavedlo od loňského roku další způsob vzdělávání svých členů. Kromě oblíbených besed, kdy za námi na naše akce přijížděly pracovnice z poradenského centra, je zde možnost využít tzv. **webinářů** – přednášek na různá témata přes internet. Připojit k webináři je možné se online a vstupovat tak do diskuse se svými dotazy. Druhou možností je pustit si tuto přednášku ze záznamu, bez možnosti dotazů.

Prozatím se ve zkušebním provozu uskutečnily tři webináře, dva z nich si můžete prohlédnout na odkazech uvedených níže.

### **Smlouva o nápomoci**

[youtu.be/sYZ0Tt2zEEU](https://youtu.be/sYZ0Tt2zEEU)

### **Nástroje právní pomoci**

[youtu.be/rVKnQegCnjK](https://youtu.be/rVKnQegCnjK)

Připravují se i další webináře a to na témata: **povinnosti a kompetence opatrovníka** (pro opatrovníky, ale i neformální pečující), **sexualita lidí s mentálním postižením**, **psychohygienu a relaxační techniky** (první pomoc při stresu), **možné přínosy psychologického poradenství** (co mi může psychologické poradenství přinést).

O termínech webinářů Vás budeme informovat.

\*\*\*

SPMP ČR natočilo také tři **videospoty** s rodinami s dítětem s mentálním postižením. Naleznete je na YouTube SPMP ČR:

[youtu.be/kqfqZVqTBEs](https://youtu.be/kqfqZVqTBEs)

[youtu.be/OVgoq5J2tYA](https://youtu.be/OVgoq5J2tYA)

[youtu.be/idM-d3F2m34](https://youtu.be/idM-d3F2m34)

Občasník SPMP ČR pobočný spolek Hodonín 1/20120 byl vydán 7. dubna 2020. Na jeho přípravě se podíleli Jitka Soldánová a Klára Zahradníková. Fotografie na akcích SPMP Hodonín pořídil Oldřich Soldán, fotografie z ocenění dobrovolníků pořídila Erika Hrbáčová a město 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: 1668230257/010