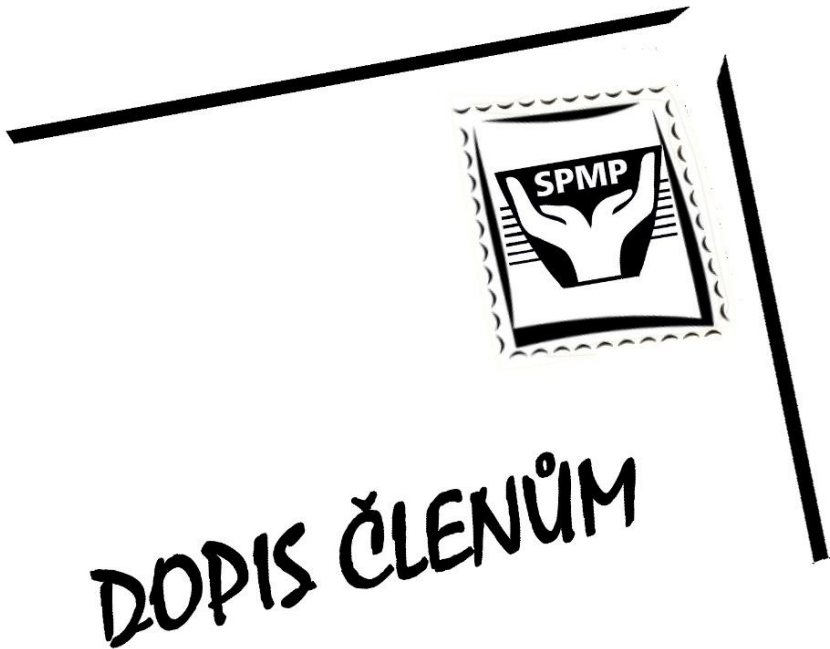


září 2023

číslo 167



informace z SPMP ČR a pobočných spolků Prahy • pozvánky na vycházky, výlety, pobyty, tvořivé dílny, vzdělávací projekty, sportovní akce, kulturní akce • soutěže
• dopisy od členů • mnoho dalších zajímavostí pro rozvoj nejen našich členů...

OBSAH

Obsah	2
Informace SPMP ČR	4
Informace SPMP ČR pobočný spolek Praha – jih	6
• Pobyty	
• Sport	
Informace SPMP ČR pobočný spolek Praha – západ	13
• Tvůrčí dílny	
• Vycházky / výlety	
• Soutěže	
Informace SPMP ČR pobočný spolek Praha – sever	19
• Pobyty	
• Vzdělávání / tanec	
• Sport	
Poděkování sponzorům	26
Formulář přihlášky ① JEDNODENNÍ AKCE	27
Formulář přihlášky ② POBYT V ČR	29
Formulář přihlášky ③ ZAHRANIČNÍ POBYT	31

Dopis členům SPMP č.167

Registrace MK ČR E 13471

Vydává: SPMP ČR pobočný spolek Praha – západ

Fotografie z archivu: SPMP ČR pobočný spolek Praha – jih, SPMP ČR pobočný spolek Praha – západ, SPMP ČR pobočný spolek Praha – sever

Redakční rada: Eva Frančebová, Ing. Eva Blahová, Mgr. Bohumila Juranková

Kontakt: Eva Frančebová, email: spmppraha-zapad@email.cz, tel.: 604 908 837

Kontaktní adresa: SPMP ČR p.s. Praha – západ, Kodymova 2525/2, 158 00 Praha 5

Sazba a tisk: Tiskárna Fabián, Božanovská 2249/22, Praha 9, www.fabiantisk.cz

Náklad: 225 ks

Dopis členům SPMP číslo 168

Termín vydání začátek prosinec 2023 / Příjem příspěvků do 4. listopadu 2023



A tak tu máme letní číslo „Dopisu“, číslo 167. Na začátku prosince můžete očekávat zimní číslo.

Aktivity spolků pro vás jsou připravovány v maximální možné nabídce. Přejeme vám šťastný výběr z pestré nabídky aktivit a příjemné setkávání s přáteli.

Eva Frančeová za redakci „Dopisu členům SPMP“

Vždy nás velmi potěší dopisy od vás se zajímavostmi, o které se chcete s námi podělit. Váš názor nás zajímá a předání zkušeností jistě ocení i další členové našich pobočných spolků. Pište na kontakt redakce Dopisu členům SPMP.

Eva Frančeová za redakční radu



**INFORMACE
SPMP ČR**

SPMP ČR zapsaný spolek

IČ: 00443093

Adresa: Karlínské nám. 59/12, 186 03 Praha 8 – Karlín

Webová stránka: www.smpocr.cz

Telefon: 776 237 799, 770 626 202 (Poradna)

E-mail: smp@seznam.cz

Doporučujeme sledovat přehledné webové stránky SPMP ČR z. s., kde najdete spoustu užitečných informací.

CO DĚLÁME - ZÁZEMÍ

ZÁZEMÍ je otevřený a bezpečný "prostor", ve kterém se propojují pečující z celé České republiky. Mohou zde na společných setkáních sdílet svoje radosti i strasti, probírat různá témata, která je zajímají nebo tíží, a vzájemně se tak obohacovat a podporovat. To vše pod vedením a s podporou našich psychologů.

Inspirací k této aktivitě nám byla "doba covidová", kdy jsme chtěli dát příležitost pečujícím k setkávání alespoň online. To se osvědčilo a tak jsme postupně přidali i další možnosti.

ZÁZEMÍ probíhá:

- pravidelně formou online setkání přes Zoom
- čas od času na společných pobytových akcích

Účast v ZÁZEMÍ je zdarma, ale je potřeba se přihlásit. Není povinná přítomnost na všech setkáních. Diskutuje se většinou ve skupině 8 - 12 lidí. Jste pečující a chcete se zapojit do ZÁZEMÍ? Napište nám na zazemi.smp@gmail.com

Kontakní osoby: Oskar Bábek a Jakub Nepejchal

PORADNA

Nabízíme odborné sociální poradenství lidem s mentálním postižením, jejich rodičům, blízkým i širší veřejnosti z celé České republiky.

Rádi vám pomohou naši sociální pracovníci, psychologové a právníci ve dvou pobočkách Poradny v Praze a v Brně, ale po domluvě za vámi můžeme přijet kamkoli v ČR.

Můžete nás kontaktovat telefonicky, e-mailem, přes kontaktní formulář na webu nebo přijít na schůzku osobně. V případě potřeby vás můžeme navštívit u vás doma nebo někam doprovodit.

Otevírací doba: Po - Pá 10:00 - 16:00

SÉRIE 15 ČLÁNKŮ O DŮLEŽITÝCH ZDRAVOTNÍCH TÉMATECH VE SNADNÉM ČTENÍ

Doporučujeme články ve snadném čtení v Národním zdravotnickém informačním portálu o důležitých zdravotních tématech. K této příležitosti ve středu 7. 6. 2023 na konferenci NZIP promluvila naše ředitelka Camille Latimier, která hovořila o

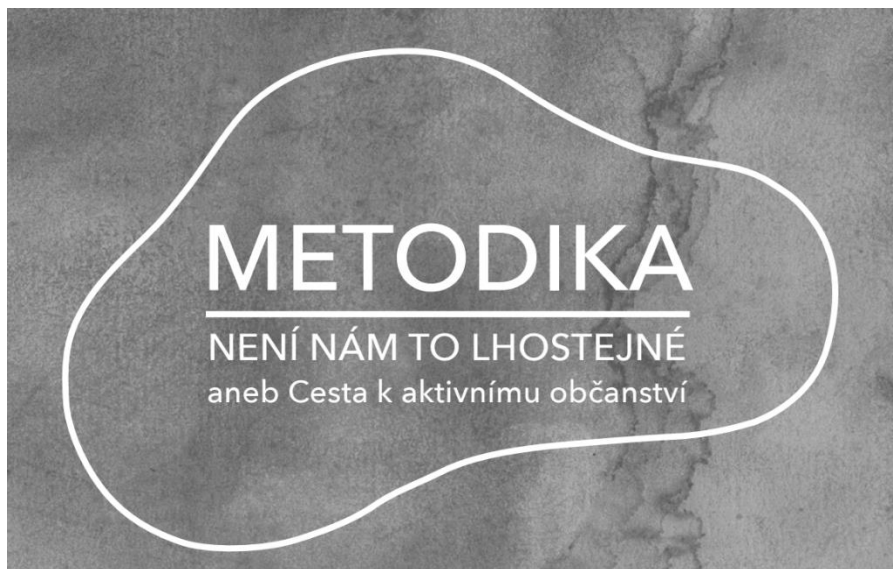
nutnosti zpřístupnit základní zdravotnické informace ve snadném čtení co nejširší veřejnosti. Tedy samozřejmě i lidem s mentálním postižením. Na portálu NZIP naleznete články o:

- ADHD u dospělých
- Jak se léčí deprese?
- Právo na informace o vašem zdravotním stavu a mnohé další!

Další články budou následovat. Naleznete je skrze vyhledávání při zaškrtnutí kolonky "Pro snadné čtení" zde: <https://1url.cz/@snadnecteninzip>

A děkujeme týmu NZIP za spolupráci!

VYDALI JSME METODIKU KURZU "NENÍ NÁM TO LHOŠTEJNÉ"



Publikace vznikla v rámci projektu Empowerment lidí s mentálním postižením a podpora jejich zapojení do obhajoby vlastních práv.

Metodika přibližuje tvorbu našich kurzů, dává nahlédnout do naší motivace a samotného průběhu kurzu. Taktéž v každé kapitole přinášíme pár rad, zkušeností a praktických poznatků k organizaci takového typu kurzu.

Doufáme, že by publikace mohla být inspirací pro další zájemce o budování aktivního přístupu lidí s mentálním postižením ke svým právům a okolí.

Metodiku naleznete na webové stránce spmPCR.cz.

Projekt podpořil Výbor dobré vůle – Nadace Olgy Havlové v rámci programu Active Citizens Fund, jehož cílem je podpora občanské společnosti a hájení zájmů znevýhodněných skupin. Cílem programu je dále inspirace k aktivnímu občanství a posílení kapacit neziskových organizací.



**INFORMACE
Praha - jih**

SPMP ČR pobočný spolek Praha – jih

IČ: 04069811, **Transparentní účet:** 2300866657/2010

Pošt. adresa: Levského 3209/7, 143 00 Praha 4 - Modřany

Webová stránka: <http://www.spmppraha-jih.cz/>

Email: spmp.praha-jih@seznam.cz, nebo
spmp.praha4@seznam.cz

Dana Lacinová, předsedkyně spolku

Telefon: 606 511 304, WhatsApp: 606 511 304 - ve všední dny **od 17 do 19 hod.**

Jana Čajková, místopředsedkyně, **telefon:** 602 332 828

Zuzana Bláhová, místopředsedkyně a vedoucí SK Slavoj
SPMP Praha - jih, **telefon:** 732 988 250

Konzultační setkání: všechna setkání jsou zrušena až do odvolání. V případě nutnosti můžete telefonovat na uvedené kontakty.

SLEDUJTE NAŠE WEBOVÉ STRÁNKY



<http://www.spmppraha-jih.cz/> - zadejte celou adresu nebo se na naše stránky můžete přihlásit přes webové stránky SPMP ČR v sekci **kontakty** a na mapce kliknete na Prahu. Najdete tady informace o akcích, informace o našem spolku a fotogalerii. Prosím o trpělivost, stránky průběžně upravujeme.

Naše webová stránka <https://www.spmppraha-jih.cz/>

PLACENÍ PŘÍSPĚVKŮ BANKOVNÍM PŘEVODEM

Jako variabilní symbol uvádějte členské číslo popřípadě jméno člena. Toto číslo je uváděné na obale každého dopisu členům. Pokud své číslo neznáte, volejte, dozvíte se ho. Děkujeme všem, kteří se zaregistrovali u našeho spolku a vyplnili přihlášku. Kdo ještě neměl čas, tak si přihlášku vyžádejte a vyplňte.

Vážení členové, všem vám děkujeme za vaši přízeň. Zkontrolujte si, zda jste zaplatili členské příspěvky. Je třeba toto zvládnout vždy do konce května v každém roce. Žádáme vás o aktualizaci vašich kontaktů, tj. jmen, telefonních čísel, adres, a e-mail adres. Je to nutné, abychom vás mohli kontaktovat při změnách ohledně podmínek a realizace všech akcí. Změny nahlaste písemně na e-mail spmp.prahajih@seznam.cz nebo poštou na adresu Dana Lacinová, Levského 3209/7, 143 00 Praha 4 – Modřany. Lze psát také na WhatsApp 606 511 304.

PODPOŘTE NÁS, KDYŽ NAKUPUJETE!

Přidali jsme se do projektu GIVT.cz. Pokud nakupujete na internetu – od svetrů, přes parfém, televizor, dovolenou, nebo si objednávejte jídlo domů – můžete nám pomoci. Uděláte to takto:

1. Před nákupem půjdete na www.givt.cz
2. Vyberete naši organizaci SPMP ČR pobočný spolek Praha - jih a e-shop na kterém chcete nakoupit
3. Nakoupíte, jak jste zvyklí

To je celé. Nestojí vás to ani korunu navíc a my dostaneme část peněz z ceny nákupu. Pokud nechcete na tuto možnost pomoci nikdy zapomenout, stáhněte si Pomocníka GIVT, který vám při nákupu vždy připomene, že jste na e-shopu, přes který je možné nám přispět, aniž byste platili něco navíc. Vyhledáte pouze jednou název naší společnosti SPMP ČR pobočný spolek Praha - jih.

Pomocník je doplněk prohlížeče, který o vás nesbírá data ani nezahluje počítač. Získáte ho zde: <https://givt.cz/ziskat-pomocnika>

Nakupovat se dá i anonymně, takže pokud nechcete, nemusíte se nikam registrovat. A můžete o této možnosti říci i svým přátelům – ať nenakupují "zbytečně" :) Díky, že na nás myslíte a pomáháte nám!

Jak GIVT funguje



Vyberte e-shop a organizaci



Klikněte na „Zahájit nákup“



Nakupte jak jste zvyklí



Část vaší útraty půjde na organizaci, kterou jste si zvolili!

Nezaplatíte ani korunu navíc.

ČLENSKÉ PŘÍSPĚVKY POBOČNÉHO SPOLKU PRAHA – JIH

Vážení přátelé, přibývá dotazů na výši členských příspěvků našeho pobočného spolku. Stalo se tak po zvýšení členských příspěvků spolku Praha – sever. Náš spolek má zatím stejnou výši jako v předešlých letech. Je-li členem sama osoba s hendikepem, platí stále 250 Kč za rok. Pokud je členem i rodinný příslušník, platí se stále 500 Kč za rok. Placení členských příspěvků nijak nesouvisí s účastí na dotovaných nebo nedotovaných pobytech. Na dotovaný pobyt se vybírá účastník hlavně podle zdravotního stavu. V našem případě všechny spolky čerpají dotace od MZ – ministerstva zdravotnictví a podmínkou účasti na dotovaném pobytu je potvrzení od lékaře, že se jedná o osobu s mentálním hendikepem. Pokud tato osoba vlastní průkaz ZTP/P, může být dotovaný i doprovod této osoby. Když se jedná o pobyt bez dotace, pořadatel požaduje prokázání od účastníka, že je členem SPMP ČR. To znamená, kteréhokoliv pobočného spolku, třeba i v Brně. Takže členské příspěvky platí jen u svého pobočného spolku a nemusí platit příspěvek u pořadatelského spolku. Důležité je členství v SPMP ČR. V případě nečlena SPMP ČR se cena pobytu může lišit, může být dražší. Snad jsem tímto dostatečně vysvětlila a odpověděla na časté dotazy členů. V případě nejasností vysvětlím podrobně. Tel.: 606 511 304, e-mail: spmp.praha-jih@seznam.cz

POBYT 18. 6. – 25. 6. 2023 V BENEŠOVĚ

Uskutečnil se dotovaný pobyt v Benešově. Pobytu se zúčastnilo 18 osob, z toho bylo 11 osob s hendikepem a 7 osob doprovodu. Program byl sportovně zaměřený. Hráli jsme bowling, pétanque, minigolf, bolicball, discgolf, stolní tenis a také nohejbal. Skoro každý den jsme plavali ve venkovním bazénu a také jsme v bazénu cvičili. Vyjeli jsme na dva výlety. Jeden jsme uskutečnili ekovláčkem z Benešova na Konopiště. Druhý výlet jsme absolvovali na zámku Jemniště. Jeli jsme taxi službou, takže nový zážitek z dopravy. Na zámku Jemniště jsme navštívili zámek a přilehlý park s mini zoo koutkem. Viděli jsme vzácný dub bílý a také obyvatele parku papouška kakadu, bílé pávy, mývala, černou labuť, kachny, husy, holandské zakrslé kozy, nandu pampového (je podobný pštrosovi), oslíky a lamy. Nejzajímavější pro nás byl výběh Benettových klokanů, protože jedna samička měla v kapse malého klokánka. V parku jsme našli malované kamínky, které jsme odvezli do Benešova a umístili v okolí hotelu. Každý den jsme měli kurz 1. pomoci, na kterém jsme trénovali umělé dýchání a základy ošetření drobných poranění. Na zakončení pobytu proběhla oblíbená olympiáda. Odměnou nám byly medaile a drobné dárky. Vše proběhlo bez nemocí a úrazů. Spokojeně a s novými zážitky jsme odjeli domů.

DOTOVANÝ VÍKENDOVÝ POBYT V DUBNU 2023

Na tomto pobytu jsme se opět zdokonalili v bowlingu, pétanque, minigolfu. Měli jsme možnost navštívit vířivku a také masáže. Někteří jednotlivci vyzkoušeli posilovnu. Tento víkendový pobyt budeme opakovat v září a v říjnu 2023. Podrobnosti jsou uvedené na našich webových stránkách.



Benešov 2023 - Cesta vláčkem na Konopiště



Benešov 2023



Víkendové pobyty s individuální asistencí – s doprovodem v Benešově proběhnou v následujících termínech

Termíny: **15. – 17. 9., 6. – 8. 10. 2023** (pátek – neděle)
Cena: **2. 995 Kč/os.**, v případě dotace cenu snížíme o přiznanou částku
Cena obsahuje: ubytování včetně plné penze a pitného režimu (voda/voda se sirupem) + 2x bowling + minigolf + pétanque, kurz 1. pomoci, účastnický příspěvek
Doprava: individuální vlakem (před nádražní budovou stojí taxi a do hotelu stojí 50Kč), každý v rámci svých možností, můžete si objednat bezbariérovou dopravu z Prahy – [www. Bezba.cz](http://www.Bezba.cz), tel. 234 704 572
Doporučení: kapesné ve výši 300Kč na zakoupení pití a dalších drobností
Plná penze obsahuje: hotelovou snídani: teplý bufet - vajíčka, párky apod., káva, čaj, džusy, mléko, cornflakes, müsli, ovoce, koláč, sýry, uzeniny, máslo, džem...
oběd: výběr z předem připraveného jídelního lístku, večeři: výběr z předem připraveného jídelního lístku. Nápoje vždy k obědu a večeři (voda/voda + sirup) v ceně plné penze, ostatní si hradí každý sám.
Těším se na vás Dana Lacinová, tel.: 606 511 304, e-mail: pipi.puncochata@seznam.cz



Benešov 2023 – Cvičení v bazénu



Členská schůze v prosinci 2023 + soutěž v puzzle + předvánoční posezení

V prosinci uskutečníme členskou schůzku, soutěž v puzzle a předvánoční posezení. Vše bude v Karlíně jako vždy. Termín ještě neznáme, sledujte naše webové stránky nebo mi zavolejte, nejlépe odpoledne po 17 hodině ve všední dny. Těšíme se na vás a přejeme vám všem klidné prožití letních měsíců. Dana Lacinová, Zuzana Bláhová, Jana Čajková

EXKURZE NA LETIŠTI VÁCLAVA HAVLA



Chcete vidět letadla zblízka? Můžete si individuálně tuto podívanou dopřát. Stačí se zaregistrovat na <https://www.prg.aero/skupinove-exkurze>. Byla jsem na exkurzi se synem a s přáteli. Celou cestu jsme absolvovali v letištním autobuse. Před tím jsme prošli klasickou, důkladnou, bezpečnostní prohlídkou. Podívali jsme se do hasičské základny a zrovna jsme zažili zásah hasičů na vlastní oči. Pak nás autobus odvezl do ohrádky ke dráze, kde jsme viděli startování a přistávání letadel z dvaceti metrů. Viděli jsme nakládání, rolování a start jednoho z největších letadel společnosti EMIRATES - boeing 777. Je to fakt zážitek, stojí to za to. Chtěla jsem tento zážitek zařídít více lidem skupinově, ale je to organizačně velmi náročné. Na letišti potřebují všechna vaše detailní data a objednávka je závazná. Ve více lidech je zařizování komplikované. Můžu vám poradit, jak na to. Stačí mi napsat na e-mail nebo zatelefonovat. Tel.: 606 511 304, e-mail: spmp.praha-jih@seznam.cz





Sportovní kluby SK Slavoj, Šemík, SEMTAM a Pražská kvítka

Letošního, již 20. ročníku Jarního turnaje jednotlivců ve stolním tenisu se zúčastnilo 19 sportovců a 4 rozhodčí. Zápasy ve čtyřech skupinách byly opět velmi vyrovnané. V květnu se naši sportovci zúčastnili atletických závodů v Brně, odkud si přivezli dvě zlaté a po jedné stříbrné a bronzové medaili. A v červnu závodili na plaveckých závodech v Praze na Slávii, kde získali tři zlaté a po jedné stříbrné a bronzové medaili. 19. - 20. 8. 2023 se uskutečnily republikové atletické závody v Trutnově, kam jsme poslali dva sportovce. Domů přivezli dvě zlaté, stříbrnou a bronzovou medaili. Připravujeme se na turnaj v přehazované, který bude 9. - 10. 9. 2023 opět v Dřevěnici u Jičína. Těšíme se na další závody (v bowlingu, stolním tenisu...)
Další tréninky v Holešovicích začnou 14. 9. 2023, přehazovanou Na Topolce začneme opět trénovat 15.10. 2023.

Za SK Slavoj Zuzana Bláhová



Jarní turnaj ve stolním tenisu jednotlivců 2023



**INFORMACE
Praha - západ**

SPMP ČR pobočný spolek Praha – západ

IČ: 71172149

Transparentní účet: 5556055560/2010

Poštovní adresa: Kodymova 525/2, 158 00 Praha 5

Webová stránka: www.smppraha-zapad.cz

Email: smppraha-zapad@email.cz

Eva Frančeová, předsedkyně spolku

Telefon: 604 908 837 od 9 do 18 hodin

WhatsApp: 604 908 837 od 9 do 18 hodin

Otilie Kletvíková – místopředsedkyně spolku



INFORMACE, DOTAZY

O informace a o radu můžete volat nebo psát SMS zprávu od 9 do 18 hodin. Telefon: 604 908 837, WhatsApp: 604 908 837. Pokud nezvednu telefon, budu se snažit co nejdříve vám zavolat zpět nebo napsat.

Můžete psát také na e-mail: smppraha-zapad@email.cz

Eva Frančeová

Naše webová stránka www.smppraha-zapad.cz



Naleznete zde informace o našem pobočném spolku. **Jsou zde nejnovější aktuality**, archiv akcí. Webové stránky můžete pomoci aktualizovat také vy. Svoje příspěvky posílejte na e-mail, nebo na poštovní adresu našeho spolku.

Děkuji za spolupráci s naším spolkem Eva Frančeová

ČLENSKÉ PŘÍSPĚVKY SPMP ČR pobočný spolek Praha – západ

Příspěvky můžete doplatit převodem na transparentní účet našeho spolku u FIO banky: **5556055560/2010**, **variabilní symbol: rok příspěvku, poznámka: jméno člena**. Nebo si můžeme domluvit osobní schůzku. Děkuji našim členům, kteří pravidelně členský příspěvek platí. **Roční členský příspěvek je stále stejný: 250 Kč za osobu**. Termín je vždy do konce května, členský příspěvek na rok 2023 do 31.5.2023.

Děkujeme našim členům, kteří členský příspěvek uhradili.

Za výbor Eva Frančeová

PODZIMNÍ SETKÁNÍ A VOLEBNÍ ČLENSKÁ SCHŮZE

Podzimní setkání uskutečníme koncem října. Informace o termínu a místo akce budou zaslány přímo členům na jejich adresu nebo osobně předány.

Omlouvám se, ale posouvání termínu bylo způsobeno mým zdravotním stavem. Děkuji za vaši trpělivost.

Eva Frančeová, předsedkyně pobočného spolku

HODINOVÁ PLAVBA PARNÍKEM

Dne 7. června 2023 se uskutečnila hodinová plavba po Vltavě a společně jsme si užili plavbu po Vltavě. Počasí nám velmi přálo.

Viděli jsme monumentální panorama Pražského hradu, budovu Národního divadla, gotický Karlův most včetně mosteckých věží, pražské vodárenské věže, Vyšehrad na skále nad řekou, vodárnu v Podolí. Prohlédli jsme dostatečně železniční most přes Vltavu. Ten se bude opravovat a pravděpodobně bude vypadat zcela jinak. Budu se na vás opět těšit v příštím roce.

VÝLET DO LEVANDULOVÉHO ÚDOLÍ

V létě jsme se vypravili vlakem do Levandulového údolí u Zdic. Nejzajímavější období k návštěvě je v době, kdy kvete levandule od června do srpna. Ale i v jiných měsících je zde připravován zajímavý program. Například:

ZÁŘÍ 2023

28.8. až 3. 9. Hollywood a Bollywood v Levandulovém údolí

9. a 10.9. 2023 Švestkové hody

16. a 17. 9. Vinobraní

23. a 24.9. Podzimní Slunovrat v Levandulovém údolí

30. a 1. 9. Svatováclavské slavnosti v Levandulovém údolí

ŘÍJEN 2023

7.10. a 8.10. Babí léto v Levandulovém údolí

14. 10. a 15.10. Slavnosti řemeslného piva v Levandulovém údolí

21.10. a 22. 10. Dýňové slavnosti

28. 10. a 29. 10. Prvorepubliková cukrárna

Poznání obohacuje, tradice nás naplňují hrdostí a smích léčí. Na vápencových mořích v Levandulovém údolí to platí dvojnásob. Informace z webové stránky www.levanduloveudoli.cz.

Eva Frančeová

POZVÁNKA NA VÝSTAVU V PLZNI



Kočí kavárny

Emil Franče ● Eva Frančeová
FOTOGRAFIE

6. – 29. září 2023

1. patro plzeňské radnice, nám. Republiky
1

Pro veřejnost je výstava otevřena
od pondělí do pátku od 9 do 17 hodin.



Plavba po Vltavě



Levandulové údolí

NÁVŠTĚVA NÁRODOPISNÉHO MUZEA V PRAZE 25. listopadu 2023

25. listopadu 2023 se vypravíme do Národopisného muzea. Klasicistní Letohrádek Kinských je umístěn na úbočí bývalých vinic vrchu Petřína v Kinského zahradě. Muzeum nabízí výstavy představující unikáty lidové kultury českých zemí i Evropy. Exponáty nám budou i inspirací nejen pro blížící se Vánoce. Počet míst je omezen, proto zúčastnit se mohou jen zájemci s potvrzením o přijaté přihlášce a sdělením místa a času setkání.

Těším se na vás Eva Frančevová
e-mail: spmppraha-zapad@email.cz, web: spmppraha-zapad.cz

PRAHA VÁNOČNÍ 3. prosince a 22. prosince 2023

Opět v příštím roce se vydáme na zajímavá místa. Uskutečníme vycházky za poznáním a také příjemné setkání s přáteli. Do konce letošního roku nabízíme vycházky za poslechem zvonohry. Termíny v Praze budou:

3. prosince 2023, Praha 3 – Žižkov, CZ

22. prosince 2023, u Karlova mostu na lodi, program ROAMING BELLS, Rosemarie Seuntiens, Holandsko

Zájemci zavolejte 604908837 nebo napište e-mail: spmppraha-zapad@email.cz.

Eva Frančevová



Česká zvonohra

TVŮRČÍ DÍLNA

Podzimní dílna bude zaměřena na výrobu krabiček na dárky, svícnů a plátěných pytlíků na dárky. Věci, které můžeme využít k narozeninám, svátkům nebo se již připravit na Vánoce. Přihlášku zasílejte do 27. října 2023 nebo vyplňte formulář na naší webové stránce našeho spolku. Počet míst je omezen, proto zúčastnit se mohou jen zájemci s potvrzením o přijaté přihlášce a sdělením místa a času setkání. Plánovaná dílna se uskuteční v týdnu od 13. listopadu 2023. Cena: 100 Kč.

Těším se na vás Eva Frančeová
e-mail: spmppraha-zapad@email.cz, web: spmppraha-zapad.cz

BRZO BUDE PODZIM

Na fotografii máte inspiraci na podzimní kytici. Co potřebujete? Sklenici malou nebo větší, na obrázku je sklenice od přesnídávky. Lýko nebo stuhu k uvázání kolem sklenice. Přírodní materiál: barevné listí, zajímavé větvičky, jeřabiny, bodláky, šípky na větvičce a další. Aranžování kytice jistě zvládnete a váš výrobek můžete vyfotit a poslat na e-mail: spmppraha-zapad@email.cz.

Eva Frančeová





NEZAPOMEŇTE NA SOUTĚŽE

HÁDANKA

Ve které ulici v Praze se narodil spisovatel Jaroslav Hašek? Autor známé postavy Josefa Švejka? Letos jsme si připomněli 100 let od úmrtí Jaroslava Haška. Odpovědi napište e-mailem na adresu spmppraha-zapad@email.cz do 30. září 2023. Tři vylosovaní účastníci dostanou odměnu.

organizátor: SPMP ČR pobočný spolek Praha - západ

FOTO 2023 – FOTOGRAFICKÁ SOUTĚŽ

Téma soutěže: Město Praha, kde žiji

V Praze je stále co fotografovat. Fotografie zasílejte elektronicky v maximální velikosti 1MB na email: spmppraha-zapad@email.cz. Do fotografií nevkládejte text. Autor může poslat maximálně 5 fotografií. Soutěž je určena nejen pro osoby s mentálním hendikepem.

V emailu napište vždy jméno autora, rok vzniku fotografie, název fotografie. Zasláním své vlastní práce autor souhlasí s podmínkami soutěže a také s uveřejněním svých prací k propagaci soutěže bez nároku na honorář. Oceněny budou fotografie za 1., 2. a 3. místo.

Kalendář soutěže:

Vyhlášení soutěže: duben 2023

Uzávěrka soutěže: 30. září 2023

Vyhlášení výsledků: říjen 2023, výhercům bude zaslána pozvánka

Informace: Eva Frančevová, tel.: 604 908 837, email: spmppraha-zapad@email.cz

organizátor: SPMP ČR pobočný spolek Praha – západ



Autoři zasílají již své snímky do soutěže. Mezi prvními byl Filip Juřenčák se snímkem Palác Kinských – Staroměstské náměstí



**INFORMACE
Praha - sever**

SPMP ČR pobočný spolek Praha – sever

IČ: 04066103

Bankovní účet: 2100897440/2010

Adresa: Ječná 1434/11, 120 00 Praha 2

Webová stránka: www.spmp-ps-sever.cz

Facebook: spmp praha sever

Email: spmp.praha@volny.cz

Telefon: 222 250 603, **mobil:** 732 846 789

VÝZKUM PhDr. ZUZANY KORNATOVSKÉ

V pondělí 9. 10. v 17,00 hod se v Ječné ul. v kanceláři uskuteční setkání účastníků výzkumu pí. PhDr. Zuzany Kornatovské ohledně vnitřního prostředí našich klientů a života sportu, pohybu a výživy na jejich zdraví. Proběhl na rekondičním pobytu před Covidovými opatřeními.

Zájemci o výsledky výzkumu prosím hlase se v kanceláři nebo tel. Na čísle 732846789 pí. Kratochvílová

ČLENSKÁ SCHŮZE SPMP PRAHA SEVER

Členská schůze SPMP Praha sever se uskuteční v pondělí 23. 10. 2023 v 16.30 v kanceláři spolku Ječná 11, Praha 2. Přijďte všichni, potřebujeme jako spolek projednat důležité věci.

Také vám chci připomenout placení příspěvků 350,- Kč jednotlivec, 700,- Kč rodina. Posílejte je na náš účet, nebo se zastavte v kanceláři.

Také se s vámi budeme rádi setkávat v naší kanceláři, a to v pondělí od 10.00 do 17.00 a ve středu ve stejnou dobu. Jiný den je nutné se dohodnout telefonicky.

OPĚT ZAČÍNÁME V ZÁŘÍ

Zdravím všechny naše členy, přátele a kamarády. Opět nám v září začínají pravidelné kroužky, tréninky v tělocvičně i v bazénu.

Sportovní oddíl Běžci Běchovice odstartuje nový školní rok ve **středu 13. září v tělocvičně školy Hloubětínská 700**, Praha 14, Hloubětín a **to od 18.00 hod do 19.30 hod.**

V úterý můžeme po dohodě pro zájemce zajistit ping-pong v Běchovicích. Jiný den – čtvrtek je zatím v jednání.

V pátek začíná opět cvičení **na Strossmayerově náměstí a to od 15. září od 16.30 hod. do 17.30 hod.** Prosím počítejte s dobou na převlečení, do šaten jdeme 16.15 a odcházíme cca 17.45 - 18.00 hod.



Mezinárodní hry Speciálních olympiád v Berlíně



Mezinárodní hry Speciálních olympiád v Berlíně

NAŠI SPORTOVCI – BĚŽCI BĚCHOVICE

Ještě bych ráda vyzdvihla účast sportovců z oddílu Běžci Běchovice na mezinárodních hrách Speciálních olympiád v Berlíně. V atletice nás důstojně reprezentovali Lenka Albová, Marek Valášek a s nimi Marie Zámotná (člen SPMP Praha-sever) a Jakub Jarý, dále pak v bowlingu Martina Vinšová a v plavání Adéla Šavlová. Lenka běh 400 m 3. místo ve své kategorii, vrh koulí 2. místo, Marek běh 400 m 6. místo v nejtěžší kategorii, oštěp 4. místo, štafeta 4 x 400 m 4. místo. Bowling stříbro a zlato – Martina Vinšová. Adéla Šavlová – plavání znak zlatá medaile.

USKUTEČNILO SE



Jánské Lázně 2023



Jánské Lázně 2023

Jarní pobyt v **Jánských Lázních** proběhl na začátku března. Sportovci z oddílu Běžci Běchovice a Plavci trénovali na běžkách a sjezdovkách. Ostatní účastníci pilně provozovali turistiku, hrála se boccia a byli jsme i v lázeňském bazénu.

Jako každý rok se uskutečnil výlet lanovkou na Černou horu a procházka po okolí. Sjezdaři zdolali cestu zpět po sjezdovce na lyžích, my ostatní se svezli opět lanovkou.

Letní **pobyt Lučany** – pro rodiny nebo osoby s postižením s asistencí nebo doprovodem. Velmi se nám osvědčilo rozdělení na dvě skupiny – turisty a procházející se. Takto se podařilo lépe výlety a vycházky a vůbec celkový program přizpůsobit fyzickým i mentálním schopnostem zúčastněných. Výlety, vycházky, výtvarná činnost se všem velmi líbily.



Lučany 2023

Pobyt Vysoké nad Jizerou

Jako každý rok začínal náš den pravidelnou rozcvičkou. Po snídani jsme buď sportovali v okolí penzionu – míčové hry, překážková dráha, slalom, hod talířem, hod míčkem, běh s padákem, atletický žebřík Následoval oběd a polední klid, kávačka a třeba pěší výlet do Sklenařic na koupání, nebo autobusem Mumlavské vodopády. V týdnu jsme si půjčili sportovní stadion ve Vrchlabí, kde se účastníci učili běhat v dráze do zatáčky (držet svoji dráhu), starty, předávky při štafetě, bojové umění a rehabilitaci. Odpoledne jsme využili nového aquaparku a šli plavat. Zde další den proběhly plavecké závody našich sportovců. Navštívila nás v průběhu pobytu také lektorka Nordicwalkingu Zdena Synovcová. Chůze s hůlkami byla pro naše klienty někdy obtížná, ale všichni se snažili. Již tradičně k našemu pobytu patří péče o nohy-pedikúra a letos i líčení a manikúra. Navštívili jsme v neděli kostel při bohoslužbě a před odjezdem Vysockou pouť. V místním divadle tančil folklorní soubor z Vrchlabí a ve škole jsme viděli loutkové představení Pinokia. A tak nám ani nevadilo, že prší. Večer nechybělo vyhlásování soutěží, předávání odměn, účastnických listů a disco. V neděli se nám ani nechtělo jet do Prahy.

Fotografie a videa z pobytů můžete vidět na našem facebooku: spmp praha-sever . Zde najdete i informace o našich akcích.



Taneční podzim 2023

S radostí vám oznamuji, že jsem vyjednala taneční kurzy pod odborným vedením. Spolupráci jsme navázali s Taneční školou p. Vavrušky na Karlově nám., stanice tramvaje Moráň, metro B. Oblečení prosím společenské, odpovídající obuv/ ne sportovní/.

Dochází ke změnám: začínat budeme v 15 hod. do 17hod., **7. a 21.října, 4. a 18.listopadu, 2.prosince.** Zájemci se přihlásí předem na 776 320 823 p. Pospíšilové a po potvrzení zápisu poukáží na náš účet: 2100897440/2010 kurzovné 500 Kč. Hudební doprovod bude reprodukován.

Zdraví Vlasta Pospíšilová

Keramika

Náš p.s. otvírá keramický kroužek pod vedením p. Olgy Krejčové, který se bude scházet každé úterý od 14hod. na Kampě ve skautském domečku. Počet účastníků je zatím omezen. Konkrétní začátek oznámíme SMS.

Zdraví Krejčová Olga, Pospíšilová Vlasta

Večerní škola na Strossmayeráku

V ZŠ na Strossmayerově nám. opět budou dva kurzy Večerní školy v PO a ČT. Výuka základního trivia bude opět vedena Dr. Martinou Středovou, která je erudovanou spec. pedagožkou a žáký velice oblíbená.

Kurz vaření bude pokračovat, pokud se nám přihlásí erudovaná trpělivá lektorka, nejlépe důchodkyně, která pracuje s polotovary a jednoduchým receptem, aby kuchařinky a kuchařici měli co konzumovat.

Tereze Winterové moc děkujeme i Pepínovi a Toničce. Nastoupila do zaměstnání. Oba kurzy jsou honorovány na DPP.

Pospíšilová Vlasta

Muzikoterapie

Od září se v sídle spolku Ječná 11, rozezní pod vedení Dr. Marty Středové libé tóny z úst zpěváků, zpěvaček a kytary. Kroužek se koná vždy v úterý od 15 hod. Může dojít ke změnám, prosím zájemce o aktivní přístup.

Vlasta Pospíšilová



SK SPMP Praha-sever, člen SOČR

Ahoj plavci, sejdeme se v bazénu 5. září na Výstavišti 15.15 hod a 8. září na Slavii 14.45 hod.

Všem plavcům, kteří se účastnili Memoriálu p. Gürtlerové 9. 6. 2023, děkujeme za krásný zážitek z výkonů a celkové atmosféry. Dík patří p. Boubinové a jejím časoměřičům. Velké poděkování míří na radnici Prahy 10, která převzala záštitu nad akcí a poskytla drobné dárky.

Na shledanou u bazénu Vlasta Pospíšilová



Vycházka do ZOO

Vycházka do ZOO se uskuteční 14.10. 2023. Sraz je v 10,00 hodin před hlavním vchodem. Upozorňujeme účastníky, že budeme kupovat hromadnou vstupenku, nikdo neplatí vstupné zvlášť!!!! Vycházka bude s průvodcem, nezapomeňte si sebou vzít svačinu a pití. Více informací pí. Ing. Eva Bláhová 737541370



CHOREA BOHEMIKA - VÁNOČNÍ KONCERT

U pí. Evy Bláhové se hlase také, jestliže máte zájem o Vánoční koncert Choreji Bohemika – tel. 737541370 nebo osobně v kanceláři.



PŘEDVÁNOČNÍ VYCHÁZKA PRAHOU

Předvánoční vycházka Prahou se pro zájemce uskuteční 16.12. Podrobnější informace na koci listopadu podá pí. Eva Bláhová.



Rekondiční pobyt se skupinovou asistencí v prosinci od 6.12. do 10.12.2023 a to na Lipně – Pasečná.

Pobyt je celkem pro maximálně 40 osob, zajištěno celodenní stravování, pitný režim, ubytování, program, dozor, doprava. Je možno zapůjčit běžky na místě a využít saunu. **Cena 6 000,- Kč.**

Zájemci hlase se **do konce září v kanceláři** nebo přes mailovou adresu, použijte přihlášku z Dopisu pro vícedenní pobyt. Další informace v kanceláři nebo na tel. 732846789 pí. Kratochvílová



Rekondiční pobyt pro osoby s mentálním a kombinovaným postižením, se skupinovou asistencí pro rok 2024 Lipno-Pasečná se uskuteční 27.7. – 10.8. 2024.

Cena 14 denního pobytu je 17.000,- Kč. Je v ní obsaženo ubytování 1200,- na osobu s plnou penzí, doprava, dozor, program. Pobyt je sportovně zaměřen – základy atletiky, míčové hry, plavání, Nordicwalking, výlety, rehabilitační cvičení, vycházky, výtvarná činnost, jóga, tanec. Zájemci hlase se pomocí přihlášky na vícedenní pobyt, kterou najdete v Dopisu, a to prosím co nejdříve. Můžete i elektronicky na naši e-mailovou adresu. Více informací v kanceláři, nebo na tel. 732846789 pí. Kratochvílová

POMÁHAJÍ NÁM



Petr Durdík
ovoce a zelenina

Pražská plynárenská a.s.

Sportpropag
Modetastyle a.s.



ZALOŽENO 1993

firma **PETR CAR**



MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY

Skala a.s.
ESPRIT - p. Šiška

Sponzoři:

MUDr. Naděžda Barešová, Růžena Houdová, PaedDr. Věra Jakoubková, Jan Klicpera, , Miroslav Lacina , MUDr. Novotná, Vlasta Pospíšilová, Hana Rakovcová, Helena Smiatková, Jana Sojková, Kateřina Suchopárová, pan Jaroslav Šťastný, Jana Tardíková, pan Vejman, ing. Petr Vopelka,

Všem sponzorům, kteří podporují naši činnost jakýmkoliv způsobem
DĚKUJEME.

SPMP ČR pobočný spolek Praha – jih
SK Slavoj SPMP Praha – jih, SK Šemík SPMP Praha – jih, SK SEMTAM SPMP
Praha – jih, SK Pražská kvítka SPMP Praha - jih
SPMP ČR pobočný spolek Praha – sever
SK Plavci SPMP Praha – sever, SK Běžci Běchovice
SPMP ČR pobočný spolek Praha – západ
SK Plaváček SPMP Praha - západ

① PŘIHLÁŠKA na jednodenní akce (výlet, vycházka, kurz, soutěž) – 1.strana



AKCE: _____

Termín akce: _____

Jméno a příjmení účastníka: _____

Datum narození: _____ Rodné číslo: _____

Bydliště: _____

_____ PSČ: _____

Zdravotní pojišťovna: _____ Číslo průkazu TP, ZTP, ZTP/P *: _____

Telefonní číslo účastníka (zák. zástupce, opatrovníka): _____

E-mail účastníka (zák. zástupce, opatrovníka), pokud používá: _____

Jméno a příjmení doprovodu: _____

Datum narození: _____ Rodné číslo: _____

Bydliště: _____

_____ PSČ: _____

Zdravotní pojišťovna: _____ Číslo průkazu TP, ZTP, ZTP/P *: _____

Telefonní číslo doprovodu: _____ E-mail: _____

Účastník odchází po ukončení akce sám.*

Účastníka na konci akce vyzvedne zákonný zástupce nebo jím pověřená osoba *

Účastník - člen pobočného spolku název _____

Doprovod - člen pobočného spolku název _____

Datum _____

_____ podpis účastníka (zákonného zástupce, opatrovníka) *

* Nehodící se škrtněte.

① PŘIHLÁŠKA na jednodenní akce (výlet, vycházka, kurz, soutěž) – **2.strana**
Já, výše uvedený účastník (zákonný zástupce/ opatrovník výše uvedeného účastníka)*:

1. Prohlašuji, že jsem přihlášku vyplnil pravdivě a úplně. Nezamlčel jsem žádné závažné skutečnosti, které by mohly být příčinou nečekaných problémů na akci.
2. Souhlasím s použitím osobních dat a s pořízením fotodokumentace, získanými pro SPMP ČR v souladu s nařízením Evropského parlamentu a Rady (EU) č. 2016/679 o ochraně fyzických osob v souvislosti se zpracováním osobních údajů a o volném pohybu těchto údajů (obecné nařízení o ochraně osobních údajů), zákonem č. 101/2000 Sb., o ochraně osobních údajů a zákonem, který tento zákon ve smyslu provedení výše uvedeného nařízení nahradí, zákonem č. 480/2004 Sb., o některých službách informační společnosti, zákonem č. 127/2005 Sb., o elektronických komunikacích a dalšími právními předpisy upravující ochranu osobních údajů. Tyto údaje budou použity v rozsahu nutném k zabezpečení výše uvedené akce.
3. Při zrušení pobytu a víkendové akce je storno poplatek:
30% ceny při zrušení účasti tři týdny před konáním akce bez sehnání náhradníka
50% ceny při zrušení účasti dva týdny před konáním akce bez sehnání náhradníka
75% ceny při zrušení účasti týden před konáním akce bez sehnání náhradníka
100% ceny při zrušení účasti jeden den před nebo v den konání akce bez sehnání náhradníka
4. Zavazuji se uhradit případné škody způsobené účastníkem v průběhu akce.
5. Zavazuji se uhradit veškeré výlohy a platby spojené s lékařským ošetřením účastníka nebo návštěvou lékařské pohotovosti v době akce.
6. Prohlašuji, že jsem na přihlášku vyplnil zdravotní diagnózu, která by mohla být nebezpečná pro mě i pro ostatní v případě, že se akce účastním bez doprovodu.

Diagnóza (prosíme vyplnit čitelně hůlkovým písmem)

Datum _____

_____ *podpis účastníka (zákonného zástupce, opatrovníka) **

* **Nehodící se škrtněte.**

② PŘIHLÁŠKA na pobyt v ČR – 1.strana



Místo pobytu: _____

Termín pobytu: _____

Jméno a příjmení účastníka: _____

Datum narození: _____ Rodné číslo: _____

Bydliště: _____

_____ PSČ: _____

Zdravotní pojišťovna: _____ Číslo průkazu TP, ZTP, ZTP/P *: _____

Číslo OP: _____

Telefonní číslo účastníka (zák. zástupce, opatrovníka): _____

E-mail účastníka (zák. zástupce, opatrovníka), pokud používá: _____

Jméno a příjmení doprovodu: _____

Datum narození: _____ Rodné číslo: _____

Bydliště: _____

_____ PSČ: _____

Zdravotní pojišťovna: _____ Číslo průkazu TP, ZTP, ZTP/P *: _____

Číslo OP: _____

Telefonní číslo doprovodu: _____ E-mail: _____

Účastník - člen pobočného spolku název _____

Doprovod - člen pobočného spolku název _____

Datum _____

*podpis účastníka (zákonného zástupce, opatrovníka) **

* Nehodící se škrtněte.

② PŘIHLÁŠKA na pobyt v ČR – 2.strana

Já, výše uvedený účastník (zákonný zástupce/ opatrovník výše uvedeného účastníka)*:

1. Prohlašuji, že jsem přihlášku vyplnil pravdivě a úplně. Nezamlčel jsem žádné závažné skutečnosti, které by mohly být příčinou nečekaných problémů na pobytu.
2. Prohlašuji, že se v roce 2019 zúčastním rehabilitačních pobytů v souladu s platnými předpisy, které stanoví, že dítě nebo dospělý s mentálním postižením popř. jeho doprovod se může v jednom kalendářním roce zúčastnit nejvýše 21 dotovaných dnů.
3. Souhlasím s použitím osobních dat a s pořízením fotodokumentace, získanými pro SPMP ČR v souladu s nařízením Evropského parlamentu a Rady (EU) č. 2016/679 o ochraně fyzických osob v souvislosti se zpracováním osobních údajů a o volném pohybu těchto údajů (obecné nařízení o ochraně osobních údajů), zákonem č. 101/2000 Sb., o ochraně osobních údajů a zákonem, který tento zákon ve smyslu provedení výše uvedeného nařízení nahradí, zákonem č. 480/2004 Sb., o některých službách informační společnosti, zákonem č. 127/2005 Sb., o elektronických komunikacích a dalšími právními předpisy upravující ochranu osobních údajů. Tyto údaje budou použity v rozsahu nutném k zabezpečení výše uvedeného rehabilitačního pobytu.
4. Při zrušení pobytu a víkendové akce je storno poplatek:

30% ceny při zrušení účasti tři týdny před konáním akce bez sehnání náhradníka

50% ceny při zrušení účasti dva týdny před konáním akce bez sehnání náhradníka

75% ceny při zrušení účasti týden před konáním akce bez sehnání náhradníka

100% ceny při zrušení účasti jeden den před nebo v den konání akce bez sehnání náhradníka

5. Zavazuji se uhradit případné škody způsobené účastníkem v průběhu rehabilitačního pobytu.
6. Zavazuji se uhradit veškeré výlohy a platby spojené s lékařským ošetřením účastníka nebo návštěvou lékařské pohotovosti v době pobytu.
7. Beru na vědomí, že v případě závažného porušování režimu rehabilitačního pobytu může být účastník z pobytu vyloučen bez nároku na úhradu neposkytnutých služeb a jeho odvoz při předčasném ukončení pobytu si zajistí na vlastní náklady.

Datum _____

_____ *podpis účastníka (zákonného zástupce, opatrovníka) **

Mezi dokumenty na dotovaný pobyt je třeba přiložit potvrzený formulář lékařem "**Posudek o zdravotní způsobilosti účastníka na rehabilitačním pobytu**". Příslušný formulář obdrží každý účastník od organizátora pobytu na základě potvrzení o účasti vybraného klienta/rodiče na pobyt.

③ PŘIHLÁŠKA na pobyt v zahraničí



Místo pobytu: _____

Termín pobytu: _____

Jméno a příjmení	
Bydliště	
PSČ	
Rodné číslo	Zdravotní pojišťovna
Cestovní pas*	platnost do
Číslo OP*	platnost do
číslo leg. ZTP, ZTP/P	
Telefon	E-mail
Jméno a příjmení doprovodu	
Bydliště	
PSČ	
Rodné číslo	Zdravotní pojišťovna
Cestovní pas*	platnost do
Číslo OP*	platnost do
Telefon	E-mail

Účastník - člen pobočného spolku název _____

Doprovod - člen pobočného spolku název _____

Datum _____

*podpis účastníka (zákonného zástupce, opatrovníka) **

* Nehodící se škrtněte.

odesílatel:
SPMP ČR pobočný spolek Praha - západ
Eva Frančebová
Kodymova 2525/2
158 00 Praha 5