

Dobrý den, vážení přátelé, nejdříve bych Vám všem ráda popřála klidné Vánoce, hodně dárků a hlavně hodně zdraví a štěstí v roce 2024.

Těšíme se na setkávání s Vámi ať už na našich akcích, kroužcích nebo pobytech.

Pobyty:

Jarní pobyt Janské Lázně –Termín: 9. 3. – 16. 3. 2024

rekondiční pobyt pro osoby s mentálním postižením a jejich doprovod

- Zimní soustředění pro sportovce SK Běžci Běchovice a SK Plavci Praha

Místo: Janské Lázně – hotel Astoria. Ubytování ve dvou až třílůžkových pokojích s vlastním sociálním zařízením, plná penze, pitný režim zajištěn. Výlety a vycházky po okolí, výlet lanovkou na Černou horu, turnaj BOCCA.

Doprava autobusem z Černého Mostu, návrat tamtéž.

Cena : 7.000,- Kč na osobu. Zájemci hlaste se co nejdříve (viz. přihláška), zálohu je nutno zaplatit do konce roku 2023.

Pí. Kratochvílová tel. 732846789

Lučany – penzion Kitty – letní rekondiční pobyt pro osoby s mentálním postižením a jejich doprovod

Ubytování ve dvou a třílůžkových pokojích s vlastním soc. zařízením nebo společným pro dva pokoje. Zajištěno celodenní stravování, pitný režim, výlety, sportování v okolí penzionu, možnost využití koupaliště, výtvarná činnost, muzikoterapie. Doprava autobusem z Černého Mostu, návrat tamtéž.

Termín: 6. 7. – 20. 7.. 2024, Cena 13.000,- Kč/osoba

Zájemci hlaste se pí. Beranové tel. 732966296 , přihlášky viz. Dopis, přijímáme přihlášky do konce dubna.

Hotel Flora – Mariánské Lázně – pobyt pro osoby s mentálním postižením a jejich doprovod

Termín 10.8. – 17.8.2024

Složení pokojů : 11 dvoulůžkových pokojů (22 osob)

Služby :

7x ubytování se **snídaní formou bufetu**

7 x lehký oběd (začínáme obědem v den příjezdu mezi 11.30 - 14.00 hod.)

7 x večeře (výběr ze 4 menu - 3 chodová + salátový bufet)

20 % sleva na dokup procedur

volný vstup do bazénu

doprava individuální

Cena 10.000,- Kč/osoba

Zájemci hlaste se pí. Ing. Evě Bláhové tel. 281864699 večer nebo mobil 737541370

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 hlaste se pomocí přihlášky na vícedenní pobyt, kterou najdete v Dopisu a to prosím co nejdříve. Můžete i elektronicky na naši meilovou adresu. Více informací v kanceláři nebo na tel. 732846789 pí. Kratochvílová

Sportovní oddíl Běžci Běchovice trénuje ve **středu v tělocvičně školy Hloubětínská 700**, Praha 14, Hloubětín a **to od 18,00 hod do 19,30 hod.**

V úterý je pro zájemce zajistit ping-pong v Běchovicích od 15,00 hod. Nutné se domluvit telefonicky. J

V pátek máme cvičení **na Strossmayerově náměstí a to od 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.

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

Členská schůze SPMP Praha sever se uskutečnila v pondělí 23. 10. v 16,30 v kanceláři spolku Ječná 11, Praha 2. Zápis bude vyvěšen našich [www. stránkách: smp-ps-sever.cz](http://www.smp-ps-sever.cz) . Stránky obnovujeme, prosím buďte trpěliví. Také nás sledujte na našem facebooku [smp praha sever](https://www.facebook.com/smp.praha.sever).

Předvánoční vycházka Prahou se pro zájemce uskuteční 16.12. Podrobnější informace podá pí. Ing. Eva Bláhová.

Vycházka do ZOO se uskutečnila 14.10. 2023.

Vycházky se zúčastnilo celkem 16 osob (osoby s mentálním postižením s doprovodem neb samostatně dle schopností). Organizačně pomohla paní Rimbalová, která všechny příchozí přivítala a oslovila v dostatečném předstihu.

Navštívili jsme tentokrát horní část ZOO. Provázel nás příjemný mladý muž, který podrobně informoval u každého zvířete o jeho výskytu, vlastnostech a způsobu života. Zodpovídal dotazy účastníků. Začali jsme ledním medvědem, přes dikobraza a různé kopytníky po pštrosa až ke slonům.

Vycházka s průvodcem stála 1 500 Kč a byla zaplacená v informacích podle objednávky, každý z účastníků si zaplatil vstupné a dostal vstupenku na kterou prošel turniketem u vstupu. *Vstupné pro ZTP/P a ZTP činilo 150 Kč, průvodce byl zdarma, důchodce nad 70 let za 1 Kč.*

Ing. Eva Bláhová

..

Taneční jaro 2024

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: začíná se v 15 hod. Termín bude upřesněn na našich www.str. nebo na facebooku. 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 reprodukováný.

zdraví Vlasta Pospíšilová

Keramika

Náš p.s. otevřel keramický kroužek pod vedením p.Olgy Krejčové. Probíhá každé úterý od 14 hod. na Kampě ve skautském domečku. Počet účastníků je zatím omezen. Zájemci volejte pí. Pospíšilové 776320823

Pospíšilová Vlasta

Večerní škola na Strossmayeráku

V ZŠ na Strossmayerově nám. Probíhají dva kurzy Večerní školy v PO a ČT.

Výuka základního trivia – čtvrtek 14,00 hod. - je vedena Dr. Martinou Středovou, která je erudovanou spec. pedagožkou a žáky velice oblíbená.

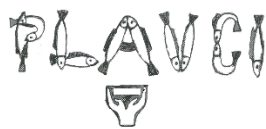
Kurz vaření pokračuje pod vedením pí. Terezy Höningové v pondělí od 14,00 hod.

Pracujeme s polotovary a jednoduchým receptem, aby kuchařinky a kuchařící měli co konzumovat.

Pospíšilová Vlasta

Muzikoterapie

Od září probíhá v sídle spolku Ječná 11, pod vedení Dr. Martiny Středové. Kroužek se koná vždy v úterý od 15 hod. Pro velký zájem uvažujeme o návazné hodině od 16,30 hod. Noví zájemci prosím hlase se pí. Středové 603540689



PRAHA

SK SPMP Praha-sever

člen SOČR

Ahoj plavci,

Jak jistě víte, tréninky jsou vždy v úterý na Výstavišti 15:15 hod
a ve čtvrtek na Slavii 14:45 hod.

nashledanou u bazénu Vlasta Pospíšilová

