

# KRONIKA 2021



**Roska**  
**Brno - město**

## MaRS 2021 – vrcholí 19. a 20.03.2021

10. ročník 24 hodinového cvičebního Maratonu s roztroušenou sklerózou napříč světem i všemi věkovými kategoriemi vzhledem k situaci doznal spoustu změn. Nesejdeme se letos v Lázních na Rašínově, nebudeme cvičit, ani plavat, ani neuděláme ten maraton na rotopedech nebo veslařském trenažeru.

Letos jsme se zapojili do výzvy NF Impuls, který tyto maratony organizuje. Každý týden se pomyslně vystoupalo na nějaký světový vrcholek. Začali jsme 25.-31.01. na Puncak Jaya – což je 4 884 metrů a to se zvládlo během 6 512 kroků. Další týdny se již chodilo na vyšší vrcholky – Mount Vinson 4 892 m, Elbrus 5 642 m, Kilimandžáro 5 895 m, Denali 6 190 m, Aconcagua 6 691 m a tento týden bude nejnáročnější. 08. – 14.03. Odchozením 11 798 kroků by nás mělo dostat na Mount Everest – 8 848 m.

A když si ráno zapnu krokoměr, tak dopoledne po bytě a pak 3x do podkroví za vnuky na distanční výuku a zpět, hned mám 2000 kroků. Tak ještě musím jít s holemi odpoledne se psem nebo na okruh po dědině. Tak snad zvládnou i ten nejvyšší vrchol. Je to náročné!

Sledujeme v tabulce, kam si každý zapisuje svoje výkony. Někteří během týdne vyjdou horu i 3x, jiní asi skončili v záchytném táboře. Ale to vůbec nevadí, i odpočinek je nutný, každý krok se počítal, tak někteří to vyšli i za ty pomalejší. A na vrcholky došli všichni.

A jak zakončit letošní MaRS? V pátek 19.03. a sobotu 20.03. si můžete doma zacvičit podle předtočených lekcí na odkazu [www.maratonmars.cz](http://www.maratonmars.cz). Všechna cvičení budou k dispozici i nadále.

A je tu ještě jedna výzva pro nadšence a vytrvalce. Přidejte do Koruny planety ještě osmý vrchol, zdolejte nejvyšší bod ve vaší obci, v okrese. Pošlete foto a nadmořskou výšku dosaženého bodu. Prvních 10 v pátek i v sobotu dostane od Impulsu drobnou odměnu.

Koruna planety je projekt z 80. let 20. století, který propagoval francouzský horolezec *Richard Bass*. Co ale znamená? Čelit velké výzvě. Nevzdat se na první překážce, vědět, kde jsou mé možnosti, ale snažit se posunout dál, takže velká práce na sobě, trénink, cvičení. Každodenní. Umět se poprat s tím, když to nejde. Nevzdávat se. Platí to pro horolezce, ale i pro ty, jimž vstoupila do život RS.

Pojďme do toho – společně proti RS dokončíme i MaRS maraton 2021.

Vlasta Blatná

## Osmá hora světa je Kamenný vrch

V žebříčku nejvyšších vrcholů světa sice tento kopec nenajdeme, ale pro nás, pro Brňáky, má své kouzlo. To se projevuje v plné síle hlavně na jaře, kdy tu rozkvetou koniklece. Na pomezí městských částí Nový Lískovec a Bohunice se totiž rozkládá 15-hektarová přírodní rezervace stepní krajiny, která chrání vzácné koniklece velkokvěté, jejichž fialové květy obdivují každé jaro zástupy Brňanů. Z východní strany přiléhá k rezervaci lesopark Kamenný vrch. Právě z této strany jsme se rozhodli tento kopec dobýt. A protože je to poměrně prudký svah, není výraz „dobýt“ až tak nadnesený. A proč jsme se vůbec vydali na kopec? Všichni jsme se koncem ledna zapojili do soutěže nazvané *Seven Summits*, což je v českém překladu Koruna planety tvořená nejvyššími vrcholy všech světadílů. Jen málo Čechů k dnešnímu dni pokořilo všech těchto 7 hor. Každý z nás má jiné limity a možnosti, ale odvahou a vytrvalostí horolezců se můžeme inspirovat všichni.

Nadační fond Impuls, který každoročně organizuje v březnu cvičební maraton s roztroušenou sklerózou MaRS, vytvořil pro letošní rok krokovací soutěž, kdy po 7 týdnů bylo pro každého úkolem za týden ujít vzdálenost odpovídající nadmořské výšce jednoho z těchto vrcholů. Do této soutěže se zapojilo přes 150 účastníků, z toho 28 z Brna. Vyvrcholením této aktivity, která má podporovat pravidelný pohyb lidí s RS, byla výzva *Osmý vrchol koruny planety*. Ta spočívala ve zdolání hory, kopce či kopečku, který si mohl vybrat každý ve svém okolí podle svých možností.

V Brně byla pokořena Bílá hora či Stránská skála, ale nejvíc se nás vydalo na Kamenný vrch. Ostrým stoupáním lesoparkem, nejprve po silnici, pak lesní cestou, jsme došli až k rozhledně. Cesta to byla poměrně obtížná, ale lidé s hůlkami či berlemi se kopce nezalekli. I Hanka s chodítkem, která prokázala nejvíce odvahy, došla aspoň do půlky kopce. Díky vzájemné pomoci jsme se dostali na prostorný plácek, kde jsme si cestu zpříjemnili smíchovky pod vedením *Blanky Urbánkové* (SaBBA).

Po krátkém odpočinku jsme vyšplhali až nahoru na koniklecovou louku, kde jsme mohli v rento symbolický první jarní den obdivovat moře květů. Tímto se brněnská Roska zapojila do 10. ročníku Maratonu s roztroušenou sklerózou, tentokrát tedy ve formě netradiční, ale rozhodně zábavné a tělo posilující. I počasí nám přálo. Poslední zbytky sněhu pomalu tály, celý den nám svítilo slunce, a my vstoupil do letošního jara s úsměvem.

Oli Rubi



## Kterak jsme se trousili na Špilberk

Rok 2021 se stal 1. ročníkem společného výšlapu na oblíbený kopec pod názvem *Trousíme se po ČR*. Je to celostátní projekt, v rámci kterého pořádají akce jednotlivé spolky v jejich místním regionu. Ve svém kraji vyberou lokalitu, která umožňuje pohodlný i sportovní výstup obohacený o doprovodné akce zaměřené na osvětu směřovanou k široké veřejnosti, neboť právě jí je akce určena.

Smyslem tohoto projektu je právě umožnit veřejnosti porozumět životu lidí s roztroušenou sklerózou (RS), kterým tato nemoc vnáší do života různá omezení, ale nemusí jim brát životní elán tato omezení překonávat. Větší míra porozumění zdravých nemocným, ať s jakoukoli chronickou, a tedy doživotní chorobou přispívá ke zlepšení mezilidských vztahů jak v rodině, tak na pracovišti. A porozumění je nezbytným předpokladem účelné vzájemné pomoci.

Město Brno má přímo ve svém středu horu, která je oblíbeným vycházkovým cílem Brňanů, a na které stojí i hrad. Okolí hradu tvoří park s lavičkami a altány a také několika vyhlídkami na město. Výstup byl odstartován v 9 hodin z Obilního trhu. Na startu obdrželi návštěvníci mapku cesty a tabulku pro řešení kvízu, který lemoval cestu vzhůru. Po cestě bylo vloženo stanoviště s fyzioterapeuty, kde byly k vyzkoušení různé kompenzační pomůcky, takže si účastníci mohli vyzkoušet slalom s berlemi nebo jízdu na kolečkovém křesle. Zdatnější si zacvičili s činkami. Také zde probíhal nácvik techniky správné chůze s holemi ať v roli kompenzačních pomůcek nebo sportovního náčiní. Jako trénink mozku byly zařazeny logické hry a proběhl i miniturnaj v 3IQ piškvorkách. Toto cílové stanoviště bylo umístěno u jezírka „Vodopády na Špilberku“. Všichni, kdo odevzdali vyplněný kvíz, si zde mohli vybrat drobný dárek z ergoterapeutické dílny pacientů s RS a obdrželi pamětní list. Program obohatila i módní přehlídka sdružení aktivních babiček a dědečků SaBBa, která se nesla ve jménu blížícího se jara. Navzdory věku se manekýnky za zvuku hudby vlnily, jako by jim stále bylo dvacet.

Kromě brněnských účastníků přijelo několik výprav z dalších Rosek. Hosté a kamarádi ze Vsetína, Jihlavy nebo Kyjova obohatili naše řady a tak se celkový počet účastníků vyšplhal až k devadesátce. Počasí nám dopoledne nepřálo, květnové deště zaplavily i sobotu 22. května. Kolem 11. hodiny se ale vyčáslilo a poledne jsme si již užili pod jasnou oblohou. Účastníci tak prokázali odvahu se postavit nejen svému hendikepu, ale také počasí.

Oli Rubi



## Roztroušená krása v Brně

Putovní výstava Roztroušená krása, která představuje výtvarná a rukodělná díla pacientů z celé České republiky i zahraničí, se z výchozí instalace ve Smržovce přesunula přes Hradec Králové do Brna, kde bude k vidění během měsíce července. Ke slavnostnímu zahájení proběhla vernisáž.

Výstava představuje práce pacientů s roztroušenou sklerózou. To je onemocnění, které se vyznačuje mimo jiné zhoršenou hybností, zručností a jemnou motorikou horních končetin. Nezbyvá než cvičit, cvičit, cvičit. Dál přichází na řadu ergoterapie, která se snaží udržovat schopnost vykonávání každodenních činností, a tím i zapojení pacientů do pracovního a sociálního prostředí. A když se do cvičení zapojí tvořivost a špetka umění, máme tu arteterapii. A výsledky takového snažení, které posiluje zručnost a současně vytváří hodnotný estetický výrobek, si můžete prohlédnout na výstavě *Roztroušená krása*. Je umístěná v Ústřední knihovně Jiřího Mahena na ulici Koblížná a bude tu k vidění do konce července.

Co by to bylo za výstavu, kdyby nebyla uvedená slavnostní vernisáží. Ta proběhla 8. července a její program byl sestaven tak, aby odpovídal charakteru výstavy. Její hlavní náplní byla rukodělná činnost; vyráběli jsme papírové origami. Na pěti stanovištích jsme skládali různé modely – lodě, ryby, prasátka, domy, labutě, letící jeřáby i sedící ptáky. Pak jsme je všechny seskládali do jednoho prostorového obrazu, který jsme přidali do výstavy.

Vernisáž doplnila výstavu také o další druhy a smyslové prožitky umění – o tanec a hudbu. *Alexandra Malíková* obohatila program krátkým tanečním vystoupením a *Duo VS*, které známe z našich akcí, ale tady si pod novým názvem zahrálo svou premiéru, přidalo deset písní z folku, country i rocku. Ještě trochu občerstvení a najednou tu byl večer. Byl sice horký den, ale v klimatizovaném sále KJM jsme ho strávili v příjemné teplotě i zábavě.

Výstava samotná obsahuje práce z mnoha pobočných spolků Unie Roska a také zástupců z Polska. Najdete tu malované obrazy, fotografie, korálkové či drátěné výrobky, pletené či šité výrobky, vánoční ozdoby, proutěné košíky, keramiku, výrobky z papíru i drobná literární díla. Právě pestrost činí tuto výstavu výjimečnou.

Oli Rubi



## Trousíme se ... Mníšek pod Brdy (Unie ROSKA)



## 20. svatoanenské zahradní slavnosti

Domov svatého Josefa v Žirči u Dvora Králové nad Labem je jediné specializované lůžkové zařízení pro pacienty s roztroušenou sklerózou (RS) v České republice. Když se to napíše takhle, každý si představí ústav pro těžce nevyléčitelně nemocné, smutné nemocniční prostředí. Ale skutečnost je překvapivě jiná. Krásný areál s barokním kostelem, bylinkovou zahradou, vlastní kavárnou a parkem a s mnoha kulturními a vzdělávacími akcemi v průběhu roku. Ke konci července se tu každoročně konají svatoanenské zahradní slavnosti a letos dokonce jubilejní 20. ročník.

Brněnská Roska, která sdružuje pacienty s RS se vydala jako každoročně na výlet do královéhradeckého kraje, aby se letošní slavnosti zúčastnila. Počasí bylo příznivé, park byl posetý stánky historického jarmarku s ukázkami středověkých řemesel, nechybělo občerstvení a samozřejmě kulturní program, který se odehrával paralelně na více místech, takže si každý mohl vybrat hudbu oblíbeného žánru. Oku polahodila módní přehlídka a děti se mohli svést na koních či povozit v rikše. Pro ně tu bylo také loutkové divadlo. Hudební program uzavřel Hradišťan v čele s *Jiřím Pavlicou*.

Záštitu nad akcí převzal a slavnostního zahájení se osobně zúčastnil MVDr. *Pavel Bělobrádek*, Ph.D., MPA. Mši ke svátku svaté Anny celebroid generální vikář Mons. Mgr. *Jan Paseka*. Sešlo se tu několik stovek účastníků, jak ze strany pacientů, tak zejména široké veřejnosti. Sešli jsme se tu i se známými a kamarády, kteří byli dříve součástí našich řad a dnes tu zakotvili. Takže co je Domov sv. Josefa? Místo pro důstojný život, kam se na svatou Annu sejde tolik pestré zábavy a návštěvníků, že by byla chyba byť jen jediný ročník těchto slavností vynechat.

Vlasta Blatná



## Rekondice Zubří

Po 3 letech se znovu otevřelo naše milované (?) Zubří. Rekondiční pobyt se konal první týden v září 2021 ve středisku Jasenka Zubří na Vysočině. Zúčastnilo se 22 lidí. Rekondici vedla Kamila Neplechová, cvičitelkami byly Jana Dočekalová a Marie Vodičková. Zdravotníkem byla Ivana Vývodová a sociální a psychologickou přednášku měla Markéta Dunděrová z NRZP.

Všechny dny byly naplněny cvičením, které je pro osoby s RS velmi důležité, turistikou, ergoterapií a dalšími aktivitami. Hned první den nás navštívila Alexandra Malíková, která nás seznámila s technikou AccessBars. Naším dalším hostem byl Luděk Oblouk, který nám pověděl něco o spinální stabilizaci, a další dny jsme pod jeho vedením zkoušeli SM systém cvičení.

Jednou jsme byli plavat a cvičit ve vodě v Novém Městě na Moravě a projít se po „bosém chodníčku“ u Skalského mlýna. Téměř každý večer jsme měli hudbu a tanec, ať už s duem VS (naši 2 členové) nebo s kapelou Koloniál pana Vodičky. Dvakrát proběhlo „botanické okénko“ našeho člena, botanika Ivana Novotného. Také jsme zkoušeli divadelní hru, kterou napsali dva členové a bude ji hrát náš divadelní soubor, když to dovolí epidemie.

Celý týden byl skvělý, a to i díky finanční podpoře městských částí Brno-sever, Líšeň a Královo Pole. Děkujeme!





#### 4. sportovní hry Roskiáda v Nymburku 17.- 19.09.2021

Loni se hry nemohly pořádat, o to více jsme se těšili na ty letošní. Z 16 pobočných spolků vyjely výpravy roskařů a doprovodů, kteří pak pomáhají jako rozhodčí. Účastníků bylo celkem 120. V pátek proběhlo celorepublikové shromáždění volených delegátů pobočných spolků, kde se hodnotilo pětileté období a byla zvolena nová výkonná rada a kontrolní komise. Předsedkyní Unie je opět Ing. *Jiřina Landová*.

Večer nás přišla opět navštívit doc. PhDr. Dr. phil. *Laura Janáčková*, CSc. Seznámila nás s novou brožurkou - *Roztroušená smutek neznamená*, kterou zpracovala ve spolupráci s prof. MUDr. *Janem Marešem*, Ph.D., MBA. A pak pokračovala beseda plná otázek i odpovědí.

V sobotu po slavnostním nástupu všech závodníků zahájila hry předsedkyně Unie ROSKA Ing. *Jiřina Landová*. Nastoupili jsme v krásných zelených tričkách, která nám věnovala europoslankyně Ing. *Kateřina Konečná*. Pozdravit nás přišel MVDr. *Pavel Bělobrádek*, Ph.D, MPA. I když naposledy slíbil, že nastoupí v červených trenýrkách jako závodník, opět mu to letos nevyšlo. Po slibu *Pavla* za závodníky a *Dana* za rozhodčí začaly vlastní soutěže. Vybrat si všichni mohli z 9 disciplín a dále proběhl turnaj ve stolním tenise a turnaj v boccii družstev. Všichni se snažili nejen v tělocvičně, ale mnozí i v bazénu nebo při vrhu koulí. Sport a pohyb je velice důležitý při nemoci RS. A k tomu dobrá nálada, radost ze setkání a spolupráce naladí mnohé k dalšímu pravidelnému cvičení i doma.

Po večeři pak byl galavečer s vyhlásováním výsledků, předáváním medailí, diplomů a dárků od velké řady sponzorů a příznivců – DMA, NADACE ČEZ, Sanofi, Konto Bariéry 77, ALBI, MERCK, Vítar, B/Braun, VZP, Škoda, Meyra, ZP MV ČR, ROCHE, REDA a další. Tímto jim děkujeme za přízeň a spolupráci.

A bylo ještě jedno milé vyhlásování výsledků. Ing. *Olga Rubinová* zpracovávala krokovací soutěž *Vzhůru na Roskiádu!*, která byla zahájena v květnu ke Světovému dni RS. Cílem výzvy bylo motivovat účastníky k pravidelnému pohybu, přičemž jak známo, chůze je tím nejpřirozenějším. Trvala 100 dní, během kterých jsme chtěli společně urazit 2300 km, což je cesta ze všech pobočných spolků do Nymburka, kde se Roskiáda tradičně koná. Zapojilo se více než 140 lidí, z toho polovina s RS. Samotní pacienti urazili celkem 15 tisíc kilometrů. Vyhodnoceni byli nejlepší jednotlivci a nejlepší spolky. První místo obsadil chodec z Frýdku-Místku, který za 3 měsíce překonal více než 700 km. Nejúspěšnějším spolkem bylo Brno – město. Pak už k tanci i poslechu hrála brněnská skupina *Duo VS* – naši členové *Jan Vodička* a *Milan Svoboda*.

V neděli bylo ještě cvičení, a to přímo ukázkové – nové cvičitelky, kterých bylo celkem 14, zde skládaly svou zkoušku cvičitelského kurzu Jóga pro pacienty s RS. Účastníci si tak vyzkoušeli sestavu 28 cviků na židlích. Už se těšíme, jak na rekondici nebo ve cvičení nás povedou nově vyškolené cvičitelky. Změna v programu cvičení je vždy vítána.

A pak již loučení a cesta zpět. Těšíme se na 5. ročník Roskiády.

Vlasta Blatná



## Erbovní slavnosti na Slovanském náměstí

Letos opět pořádala MČ Brno Královo Pole Erbovní slavnosti. Program byl na více místech. Naše organizace se představila na stánku na Slovanském náměstí. V tom termínu bylo 21 členů na sportovních hrách Roskiádě v Nymburku. Přesto se na stánku vystřídalo více než 15 členů.

Donesli tam ukázky výrobků, které pacienti s roztroušenou sklerózou v rámci ergoterapie vyrábějí – levandulové panenky, košíčky, zvonečky, malované kamínky, ozdobné obálky s překvapením, obrázky z quilinku atd., dále různé letáčky, brožurky. Informací mezi veřejností o RS je stále málo. Radka si donesla různé kvítí a tak si mohli přítomní zhotovit i naše oblíbené roztroušené kytičky.

Děkujeme MČ Brno Královo Pole za pozvání a všem za účast. Vlasta Blatná



## Bylinkobraní a zahájení výstavy Žireč



## Rekondiční pobyt Vísky

Rekondiční pobyt probíhal v období od 28. do 31. října 2021. Pokyny byly jasné. Žádné zbytečnosti, jedeme jen na 3 dny. Plavky, něco do tomboly, léky, něco na cvičení, bude turnaj v boccii a venku koně. A hlavně dobrou náladu. No a jak to dopadlo?

Od nádraží v Králově Poli vyjíždějí osádky dvou plně obsazených automobilů. Z Řícmanic a z Tišnova další osádky. Naše cesta se ubírá k severu a kocháme se okolní krajinou. Zpomalujeme v místech dvou husích krků. Tedy zúžení do jednoho pruhu se semaforem. Před Letovicemi odbočujeme za státní silnice východním směrem, nadmořská výška dosahuje zhruba 450 metrů nad hladinu Černého moře. Ocitáme se na chvíli na plochem terénu, náš cíl se blíží, vykoukne plot, vidíme „Ohradu“ zalitou dopoledním slunkem, jsme u cíle! Tak nám to začíná, radovánky, hrátky, cvičení těla i ducha, klídek pohoda leháro. Přepadají nás vzpomínky na minulé pobyty. Tam kde dnes prosperuje pivovar, stála tehdy krytá jízdárna. To vše pochopitelně zase dole na „Ohradě“. Pamatujeme se jako dnes na povrch ze štěpky, připadali jsme si trochu jako v cirkuse. A nepršelo na nás jako jeden rok, když jsme čekali na drezérku s koníkem, která stejně nepřišla. A tak jsme se všichni letos sešli v Agrocentru Ohrada Vísky. Vítáme mezi sebou novou členku *Terezu*. Po výborném obědě někteří využívali krásného počasí k vycházce, další postupně probírali individuálně cvičení s *Ludškem*. Každému promasíroval ztuhlé body a doporučoval vhodné cviky. Věnoval se nám všechny 3 dny. Samozřejmě jsme i pravidelně cvičili s naší novou cvičitelkou *Romanou*. Při ranních rozcvičkách nás aktivovala *Mařenka*. A došlo i na oblíbené říkanky, jako Kutálí se brambora, Dobrý den, dneska máme krásný den a jiné.

Ve čtvrtek jsme rozehráli turnaj v naší oblíbené hře boccia (obdoba pétanque pro lidi se zdravotním handicapem), u které se zažilo hodně legrace. Vítězi turnaje 3-členných družstev se stali Favoriti ve složení *Petr, Vraťa a Pavel*. Bylo zajímavé sledovat, jak naváděli slepého Pavla, kam má házet koule. A to se musel hrát dodatečný zápas o 1. místo při stejném počtu bodů i skóre s družstvem IVTEVě. Třetí skončilo MIMARO. Ale i HAHAMI, MAIvBo a LURAJE dosahovali dobrých výsledků. Z dalších aktivit musím zmínit jízdu na koni pod vedením instruktorky, která s námi měla velikou trpělivost, protože někteří jedinci měli z jízdy strach. Ale nakonec jsme to všichni zvládli. Dokonce někteří využili i soukromé vyjíždky po okolí. Také jsme hojně využívali možnosti plavání i cvičení v bazénu.

Po chvílích jsme stříhali levanduli, aby bylo zase něco do levandulových panenek. *Ivan* na svých vycházkách nasbíral nejrůznější bylinky a rostlinky z okolí a připravil nám oblíbené botanické okénko. A pak nám o tom vyprávěl: Vyrážíme s holkama, tedy s *Věrkou a HaFab* na procházku. Pěkně kolem „Prezidenta“ koníka schovaného za živým plotem z kaliny zdobené okolíky červených bobulí a pak už uličkou, mezi domkem a malou dřevěnou rozhlednou, na obzoru skupina stromů a na silničce popojíždí malé autíčko. Kamenitá stráňka s jabloní a trsnatými kostřavami. Na druhé straně ohrady s dlouhorohým skotem plemene Highland, hned vedle koňské hřivy pozlacené paprsky slunce. A podívejte se, co vše vám neseme.

Po večerech se hrály karty, povídalo se a čas nám zpříjemňovali hrou na kytaru a zpěvem *Milan a Jeníček*, naše hudební *Duo VS*. Popřáli jsme našim oslavencům. Zahráli jsme si Bingo, někteří se radovali z výhry. Na ostatní se dostalo další večer při tombole. V pátek přijela *Olga*. Ivan rychle odbíhá k baru a usedá na stoličku z

dubového špalku, aby mohl naši předsedkyni nějak uctít. „Prosím Vás máte nějakou dobrou čokoládu?“ „To tady nevedeme. Musel byste do obchodu. Máme ale dobrý dortík a servírujeme ho s kopečkem zmrzliny.“ „Tak nám ho, prosím, přineste.“ Olinka byla v pilné práci a udílela instrukce, jak vyplnit dotazník pro Impuls (kompletování registru ReMuS). „Kdo máte chytrý mobil, tak si ho prosím nachystejte! Chtěla jsem Vás sice rozdělit na dvě skupiny, aby bylo víc klidu, ale snad to zvládneme naráz.“ Za hodinku bylo hotovo.

A pak už odjela na koloběžce domů.

V sobotu děvčata pracovala na oblečení Mikuláše pro *Miloše*, který tímto všechny pozval na Mikulášské posezení 4.12.2021 v Komíně u Dvořáků.

Myslím si, že jsme si pobyt všichni užili a těšíme se příští rok na další rekondici. A když si každý zacvičí denně doporučené cviky, bude se všem jistě lépe chodit. Tento pobyt se uskutečnil díky dotaci Nadace Zdraví pro Moravu, Obce Řícmanice a Obce Říčany.

Ivan a Vlasta za Rosku Brno-město”



## Mikulášské smíchohrátky se SaBBou



Anděl sedí na obláčku,  
čáry máry čaruje.  
Vyčaruje Mikuláše,  
moc se z toho raduje.  
Čarování není žert,  
nesmí chybět přece čert ;-)

Mikuláš je hodný pán,  
nosí sladký marcipán.  
Anděl z nebes sestoupil,  
čert zas z pekla vystoupil.

Mikuláši, už je čas  
abys přišel mezi nás.  
Andělka Ti z dálky mává,  
ve světnici voní káva.  
Čert na vrata bubnuje  
v pozadí se raduje :-)