

KRONIKA 2023



Roska
Brno - město

02. – 31.01.2023	Výstava Barevný svět roskařů – KJM Královo Pole
08.02.2023	Oslava (Týdne) manželství – Srbská
24.02.2023	Ples seniorů – Rubín
09.03.2023	20 let Zpívání pro zdraví – Rubín
25.03.2023	MaRS – Lázně Rašínova
03. – 09.04.2023	Rekondice Vyhlídka Češkovice
11.05.2023	Zpívání pro zdraví – Rubín
11.06.2023	Trousíme se na Špilberk – Otevřená zahrada
12. – 15.06.2023	Exkurze do EP – Štrasburk
13.06.2023	Veletrh prarodinných a seniorských organizací – Moravské náměstí
29.07.2023	Svatoanenské slavnosti – Žireč
20.08.2023	Babí léto & dědský den – Lužánky
03 – 09 .09.2023	Rekondice Zubří
15. – 17 09 2023	6. Roskiáda – Nymburk
16.09.2023	Erbovní slavnosti – Slovanské náměstí
23.09.2023	Den seniorů – Lesná
12.10.2023	Vernisáž Cesta za duhou – Žďár nad Sázavou.
16. – 20.10.2023	Studijní pobyt – Ružomberok
03.11.2023	Vernisáž Barevný svět roskařů – Tišnov (výstava do 20.12.2023)
04.11.2023	Beseda Radim Šojdr (OTTOBOCK) – kompenzační pomůcky
08.11.2023	Beseda Hana Urbánková (SEDMIKRÁSKA) – léčivé byliny
09. – 12.11.2023	Rekondice Ohrada Vísky u Letovic
02.12.2023	Drásovské adventní trhy
03.12.2023	Tišnov adventní
06.12.2023	Zpívání pro zdraví – Rubín
07. – 10 12.2023	Celostátní rekondice – Vráž u Písku
09.12.2023	Královopolské čertobraní – Slovanské náměstí
13.12.2023	Poslední letošní klub /narozeniny Marušky V.
Bonbónek	Hipoterapie / paravoltiž

Tak co jsme dělali v roce 2023?



Barevný svět roskařů 2023

Tradiční výstava výtvarných prací, které dokumentují, že i lidé žijící s vážným onemocněním mají radost ze života a umí ji projevit. Na fotografiích a rukodělných výrobcích můžete vidět, co je na životě baví a na co všechno mají odvalu. Vernisáž výstavy 4. 1. v 10 hod.



2. 1. – 31. 1. 2023



Statutární město Brno finančně podporuje Knihovnu Jiřího Mahena v Brně, příspěvkovou organizaci.
Činnost pobočky podporuje Městská část Brno - Královo Pole.



Barevný svět očima roskařů

Již pátým rokem uspořádala brněnská Roska výstavu výtvarných prací v Knihovně Jiřího Mahena v Brně v Králově Poli.

Celý měsíc si tak můžete prohlédnout rukodělné výrobky z ergoterapeutické dílny, malované obrázky, ukázky vánoční výzdoby a v neposlední řadě rozsáhlou výstavu plakátů. Ty jsou sestaveny z fotografií od lidí s roztroušenou sklerózou z celkem 4 evropských zemí a jejich společným cílem je ukázat, že i s tak vážnou nemocí, která do života vnáší různá omezení, nemusí být život obyčejný a nudný. Tandemová cyklistika, procházky přírodou nebo jachting na evropských mořích se stejně postiženými lidmi jsou způsoby, jak jde trávit čas odvázně, najít si nové přátele a dosahovat i sportovních výkonů.

Chronické nemoci s sebou obecně přinášejí potíže a omezení, kterým okolí zdravých lidí nemusí vždycky rozumět. Komunity, které se přirozeně vytváří, sdružují lidi se stejnou diagnózou a dávají tak základnu pro společné aktivity v malém i velkém měřítku. Lokálně sdružují pacienty s RS pobočné spolky Unie ROSKA. V Británii před pár lety vznikla nezisková organizace *Oceans of Hope*, která pořádá výlety na plachetnicích pro pacienty s RS z celé Evropy. Také z těchto akcí najdeme příspěvky na výstavě. Když se podíváme na to, jak žijí, radují se nebo trápí lidé u nás, v Británii, Nizozemsku nebo Belgii, zjišťujeme, jak podobní si všichni jsme. v jednom kulturním evropském zázemí používáme podobné životní situace a to nás sblížuje. Máme sny, které nás ženou vpřed a společně se k nim můžeme přiblížit.

Pořádná výstava se neobejde bez slavnostní vernisáže. Ta proběhla 4. ledna. Vedoucí pobočky KJM v Králově Poli, paní *Bartáková* nás přivítala a připravila zázemí ke společnému posezení, nechybělo ani občerstvení s přípitkem a hudební okénko. Komentovaná prohlídka výstavy všem účastníkům umocnila dojem z vystavovaných děl. Děkujeme proto za podporu, kterou nám knihovna každoročně věnuje.

Výstava je k přístupu v otvírací době knihovny do konce ledna. Běžte se podívat, že svoje sny si může plnit každý. Online ji můžete zhlédnout na odkazu <https://www.youtube.com/watch?v=u9KFlx0krl>

Olga Rubinová





Motto: „Manželství je moře, pro které dosud nevyalezli kompas.“ Heinrich Heine



PO SVATBĚ - S TANCEM



U příležitosti NÁRODNÍHO TÝ/DNE MANŽELSTVÍ

vás zveme na hravé setkání
manželů současných, minulých i budoucích ...
partnerek a partnerů, ... prostě přima lidí (i dětí a vnoučat:-)

KDY sobota 18. 2. 2023 od 14 do 16 hodin

KDE Srbská 53, Brno – Královo Pole
pár kroků od konečné trolejbusu č. 32
povedou vás naši ukazatelé

S SEBOU Svou svatební fotografii nebo fotku z mládí
Popřípadě rekvizity na svatební téma

SVATEBNÍ PROGRAM

- Fotokoutek a rekvizity pro ženichy, nevěsty a družičky
- Tanečky pro svatebčany pro dvojice, jednotlivce, rodiny
- Orákulum
aneb Co vás čeká a nemine
- Taký teplý čaj

Těší se na vás všechny

ROSKA a SaBBa

Akce vznikla za podpory:

Magistrát města Brna



MČ Brno – Komin

Fotky jsou z loňského roku 2022.



Už máme po svatbě

Každý rok se slaví kolem svatého Valentýna (14.02.) **Národní týden manželství**. Buddha kdysi řekl: „Manželství je přístřešek, do něhož při každé bouři trochu zateče.“

My, kteří jsme již věkovití, jsme chtěli připomenout sobě i ostatním důležitost trvalých vztahů a na „zatečení se podívat s humorem a nadhledem. V sobotu 18.02. bylo cílem setkání SaBBY a Rosky vytvořit příjemnou atmosféru, pobavit se a hlavně veřejnosti nabídnout možnost se vyfotit pod „baldachýnem lásky“. Připravili jsme pro „svatebčany“ pohoštění, svatební hudbu a fotografy. Jak se k sobě nevěsty a ženichové měli, můžete zjistit na fotkách.

Dárečky s tajemstvím, výrobky kamarádů z Rosky, sklízely velký úspěch. Jako velké překvapení jsme brali, že se za námi přijeli podívat a ochránit nás také dva jezdcí na koních.

PROČ? **PROTOŽE: „Dobré vztahy nejsou samozřejmostí.“**

Přejeme vám všem hodně lásky hlavně pro sebe

Blanka Urbánková (SaBBa) & Vlasta Blatná (Roska Brno-město)

P.S.: Máme velkou radost, že si svatební fotografování vyzkoušel mladý pár, který se na svatbu chystá. 😊





Zaplesali jsme si v Rubínu

V pátek 24.02.2023 jsme si byli zaplesat v Rubínu. Hromadné vstupenky na ples jsme získali díky nadaci *Zdraví pro Moravu* a její ředitelce MUDr. *Danuši Spohrové*. Slavnostního zahájení se již tradičně ujala brněnská primátorka *Markéta Vaňková*. Skupina *Velvet* hrála jak moderní písničky i nám známé retro „fláky“.

Nálada byla prostě výborná. Naši kamarádi z Rosky tancovali jak na parketu tak i vsedě na židlích. Dá se říci, že tanec nás pohltil tak, že jsme protancovali nejedny střevíčky. Některé z nás ani nemohly dojít domů, jak je boty tlačily. Mrkněte na fotky, které vydají za tisíce slov.

Těším se, že si zase brzy společně zatancujeme

za SaBBu Blanka Urbánková







NADACE ZDRAVÍ PRO MORAVU
Společensko-kulturní centrum Rubín, p.o.
Senioři ČR z.s. Základní organizace Brno-Žabovřesky
pod záštitou starosty MČ Brno-Žabovřesky Filipa Ledera
pořádají

ve čtvrtek 9. března 2023 v 16:00 hod.
v KD Rubín,
Makovského nám. 3, Brno

20 LET

ZPÍVÁNÍ PRO

ZDRAVÍ



účinkují:

Karel GOTT Revival Band
a
HALINA PAWLOVSKÁ



Předprodej vstupenek v ceně 50 Kč na pokladně KD Rubín
a on line v síti SMSTICKET

20 let Zpívání pro zdraví

Nadace Zdraví pro Moravu, společensko-kulturní centrum Rubín, p.o. a Senioři ČR z.s. ZO Brno-Žabovřesky pod záštitou starosty MČ Brno-Žabovřesky Mgr. *Filipa Ledera* pořádali ve čtvrtek 9. března 2023 v KD Rubín slavnostní koncert u příležitosti 20 let Zpívání pro zdraví.

Přivítala nás nejprve ředitelka KD Rubín *Petra Kačírková* a starosta MČ Brno-Žabovřesky *Filip Leder*. Potom všechny pozdravila MUDr. *Danuše Spohrová* za NZpM, která je hlavní organizátorkou těchto koncertů již 20 let. Jsou pravidelně zváni členové patientských i seniorských organizací. A jsme rádi, že i Roska Brno je mezi těmito zvanými. Ročně bývají 3-4 koncerty a naši členové se rádi zúčastňují.

A program byl opravdu výborný. *Halina Pawlowská* přítomné bavila svými historkami téměř hodinu. S chutí jsme se zasmáli. O přestávce podepsala některým přinesené své knihy, mnozí si zakoupili i její nové knížky, kterých již vydala více než 30. I my jsme si jednu zakoupili do naší roskové knihovničky a herečce jsme předali naši levandulovou panenku a kytičku.

V druhé části programu jsme si společně zazpívali se skupinou *Karel Gott Revival Band*. Hráli a zpívali známé písničky Karla Gotta. Zpěvák *Josef Bouda* vystupoval v Centru sociálních služeb v Tišnově a tam ho oslovila naše členka *Romana Konečná*. A paní doktorka se s ním domluvila na vystoupení. Za hudebního doprovodu *Radka Verner*a jsme si s nimi zazpívali. Někteří roskaři, členové SaBBy pod vedením *Blanky Urbánkové*, i paní ředitelka *Petra Kačírková* a MUDr. *Danuše Spohrová* se zapojili i do tance. Děkujeme NZpM za přízeň a pozvání, těšíme se na další setkání.

Vlasta Blatná za Rosku Brno-město







LÁZEŇSKÉ A RELAXAČNÍ CENTRUM Rašínova 12, Brno

Sobota 25.03.2023 10 – 17 h

- ✚ Kruhový trénink
- ✚ Tanec vsedě
- ✚ Tanec v latinském rytmu
- ✚ Boccia
- ✚ Rehabilitační cvičení
- ✚ Masážní chodník
- ✚ Posilovna
- ✚ Smíchovky

Akci pořádá letos již dvanáctým rokem NF Impuls ve spolupráci s Roskou Brno – město.

Nad akcí převzali záštitu MČ Brno – střed a Ing. Andrea Pazderová, starostka MČ Brno – Královo Pole



Partneři a sponzoři



Brněnský MaRS v roce 2023

Březen patří v kalendářích pobočných spolků Rosky jednoznačně cvičení a bylo tomu tak i letos. Již 12. rokem vyhlásil *Nadační fond Impuls* cvičební maraton s roztroušenou sklerózou pod názvem *MaRS*. Brněnská Roska tradičně pořádá tuto akci v relaxačním a lázeňském centru Starezu na Rašínově ulici. Každoročně tuto akci navštíví desítky účastníků a nejinak tomu bylo i letos. Kromě brněnských roskařů a jejich přátel přijeli na maraton také zástupci Rosek Kyjov a Vsetín, dohromady se nás sešlo 85.

V nabídce totiž bylo hned několik aktivit. Skupinová cvičení v tělocvičně začala kruhovým tréninkem, pokračovala tanečními lekcemi, cvičením se šátky a nechyběl turnaj v boccii. Souběžně probíhalo cvičení v posilovně a zejména kardiozóně, kde se běžecký pás a orbitrek nezastavil, stejně jako spinningové kolo nebo veslařský trenažer. U těchto aktivit jsme zaznamenávali naběhané a ujeté kilometry, abychom společně zdolali cestu z Athén do Marathonu. A tuto vzdálenost jsme překonali více než dvakrát. Zde byli velkou pomocí studenti oboru ošetrovatelství pod vedení paní učitelky *Kouřilové* ze střední školy v Tišnově, kteří pomáhali hendikepovaným maratónčům se cvičením na přístrojích.

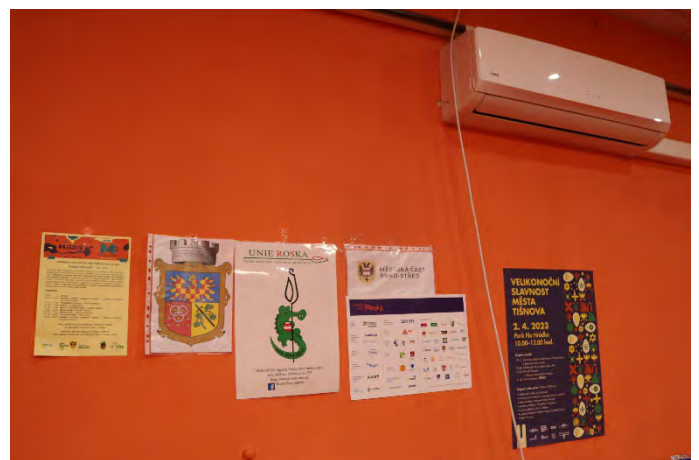
Po šesti hodinách cvičebního maratonu jsme celou akci zakončili posezením s kytarou a občerstvením, protože nejen sport je důležitý pro zdraví a dobrou pohodu. Přátelská atmosféra nás ostatně provázela celým dnem. Připomenuli jsme sobě i svému okolí, že pohyb a rehabilitace jsou nezbytným předpokladem pro udržení dobrého zdravotního stavu a předcházení progresu onemocnění. A nastává další úkol. Na tento poznatek a předsevzetí nezapomínat v každodenním životě.

Nesmíme zapomenout na poděkování cvičitelkám, kterými tentokrát byly *Jana Dočekalová*, *Romana Konečná*, *Vlasta Blatná*, *Renata Diatková*, *Blanka Urbánková* a *Irena Horká* a studentům z Tišnova. Záštitu naší akci poskytli městská část Brno–střed a starostka MČ Brno Královo Pole *A. Pazderová*. O pitný režim se postaral Vitar, s.r.o. a o pronájem tělocvičny Synthon, s.r.o.

Olga Rubinová za Rosku Brno–město









Jarní rekondice Rosky Brno–město

S probouzejícím se jarem se brněnská Roska vydala na týdenní rekondici do srdce Moravského krasu do penzionu *Vyhlídka* nad Blanskem. Proto první společný výlet zamířil do jeskyně, a to do *Výpustku*, který patří mezi nejvýznamnější jeskynní systémy Moravského krasu. Velmi zajímavá podzemní prostora má bohatou a velmi neobvyklou historii. Jeskyně je nyní výjimečná především dvousetmetrovou vestavbou bývalého armádního velitelského pracoviště, které bylo vyňato ze systému bojové pohotovosti v roce 2001 a je doposud plně funkční. Také jsme navštívili výzkumné pracoviště společnosti *Synthon, s. r. o.*, která je mezinárodní farmaceutickou společností, která se specializuje na vývoj a výrobu špičkových generických léčiv pro pacienty na celém světě. Vyrábí i léky na roztroušenou sklerózu a naši organizaci dlouhodobě podporuje. Přispívá na organizaci cvičebního maratonu MaRS a uspořádala pro nás tento zajímavý výlet s odbornou přednáškou na téma generická léčiva.

Rekondice byla nadupaná aktivitami, mezi kterými nechyběl turnaj ve hře boccia, kde jsme postavili z účastníků celkem 6 družstev. Populární je také bosý chodníček, který je tvořený podložkami s různě tvarovaným povrchem sloužící k masáži chodidel a podpoře rovnováhy. Ostatně rozcvíčkou jsme začínali každý den, stejně jako nechybělo cvičení v tělocvičně.

Večery jsme trávili společně v klubovně, mezi členy máme řadu muzikantů, takže jsme oprášili zpěvníky, a trampské a folkové písně zněly do půlnoci. Odpoledne jsme věnovali společenským hrám, zejména 3IQ piškvorkám, pexesu a šachům. Nechyběly ani hry na posílení kognitivních funkcí, jako je paměť a pozornost. Přesmyčky, skládání slov, hledání rozdílů nebo souvislostí nejsou jen hry pro děti, ale trénují mozek všem generacím. Logickým doplněním zdravotního programu byly masáže, které zajistila naše oblíbená masérka *Jana*. Ta také obohatila večerní program přednáškou o životě na ostrově cejlonského čaje. Lidé, životní styl, strava, školství jsou některá z témat, o kterých nám *Jana* mohla povídat z vlastní zkušenosti, neboť tam tráví již několik let zimní měsíce.

Aprílové počasí dotvořilo nádhernou kulisu našeho pobytu, když jsme se v sobotu ráno probudili a za oknem na větvích stromů ležel čerstvý sníh. Celkem dvacet účastníků bylo s průběhem rekondičního pobytu velmi spokojeno. Penzion Vyhlídka provozuje spolek *Kolpingovo dílo ČR*, jehož aktivity jsou zaměřeny na aktuální potřeby společnosti, jako je práce s mládeží nebo v sociální oblasti. Také díky tomu jsme tu mohli prožít pěkný týden v přírodě. A už se těšíme na další jaro.

Děkujeme Ministerstvu zdravotnictví ČR a městské části Brno–Líšeň, které nám finančně přispěly.

Olga Rubinová



Můj první rekondiční pobyt

Byla to rychlovka ... Jmenuji se Jana, je mi 41 let a podala jsem konečně po 18 letech soužití s nezvanou kamarádkou Ereskou přihlášku do ROSKY Brno–město. Říkala jsem si, že se pomalu seznámím s členy na úterních cvičeních nebo někdy zajdu zaplavat a mohla bych třeba během roku vyjet i na nějaký rekondiční pobyt, až se s někým skamarádím. Při předávání přihlášky jsem zjistila, že první týdenní rekondiční pobyt letošního roku bude příští týden, další na podzim a kdo ví, co život přinese na podzim ... jak už to tak bývá, „Člověk míní, Pán Bůh mění.“ Překopala jsem program na příští týden a vydala se s naprosto neznámou skupinkou lidí na týdenní rekondiční pobyt do Češkovice do rekreačního zařízení Vyhlídka. Plná očekávání, ale i obav zda zapadnu do kolektivu, jestli tam bude někdo v mém věku, jestli nevyfasuji na pokoj chrápající spolunocležnici, jaké bude tempo, jestli budu zvládat se svojí únavou... otazníků v hlavě létalo dost – ale co, při nejhorším odjet mohu kdykoliv, není to vězení.

03.04.2023 sraz na nádraží v Králově Poli ... močový měchýř a psychický blok pro použití veřejného WC, určily změnu mého nástupního místa na základnu Rosky na Srbské. Zde nastupovala jediná známá tvář Kamča, což ve mně vzbuzovalo mírný pocit úlevy napětí z neznámého. Posbírali jsme v Králově Poli další účastníky zájezdu, kteří jeli též mikrobusem a vyrazili směr Blansko. Před ubytovacím zařízením nás uvítala Vlasta, k známému hlasu z telefonu, při vyřizování rekondice, přibyla i tvář. Temperamentní žena mě velmi mile přivítala a předala klíče od pokoje. Budu spát s Janou, je to cvičitelka ...uvnitř mé hlavy projelo velké uff, hurááá, je sice o nějaký rok starší, ale je to cvičitelka! K cvičení mám nejen díky eresce velmi kladný vztah, takže první věc, co nás určitě spojuje. Jmenuje se stejně jako já, to je taky dobrá náhoda, jo... to vypadá slibně.

Byla jsem na pokoji první, rozkoukávala jsem se, začala se vybalovat a za chvíli přišla moje spolubydlící. Evidentně projela našimi hlavami stejná emoce a úleva. Na zem spadly dva velké balvany ... s kým, že to budeme přebývat ve stejném pokojíčku.

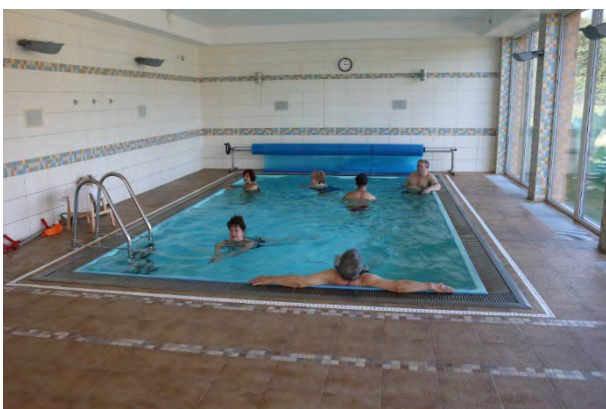
Postupně jsem se seznámila se všemi účastníky rekondice, zahrála si plno nových, zajímavých deskových společenských her, procvičila mozeček. Neskutečně jsem se nasmála a zabavila u Žolíka, karetní hry, kterou mě skvěle naučila v 5 letech má báječná a nekompromisní učitelka – babička. Pravidla RS Žolíka jsou tak zjednodušená až jsou složitá a člověk musí zapojit hlavičku a začít myslet jinak než u klasických pravidel této hry, která jsou dávno uložena v hlavě, což je fajn. Vyplnila jsem si spoustu kognitivních cvičení, věci, které jsem měla dříve tak ráda, ale po jedné atace se jim začala vyhýbat ...myšlení bolí a unavuje, ale jsem ráda, že jsem zase úspěšně zdolala nějaké přesmyčky a doplňovačky. Po návratu domů, díky této činnosti občas opět luštím křížovky. Protože jsem společenská a hravá, uchvátila mě hra bocchia, kterou jsem neznala. Zaplavala jsem si, zacvičila jsem si, uvolnila tělo a mysl u výborné masáže. Po večerech jsme se zabavili společným zpěvem u libých tonů od skvělých kytaristů.

Řadu let přemýšlím, že bych si zkusila vyrobit něco ubrouskovou metodou. Mám na tyto činnosti tak nějak obě ruce levé, jemná motorika, není, co bývala, ale líbí se mi zdobení touto metodou. Ano, moje „poprvé“ u této činnosti bylo také zde, pod jemným a laskavým vedením zkušenějších.

Jednoho dne po snídani, jsme vyfasovali balíčky se svačinou, připomínající hezké chvíle z dětství a vydali jsme se na výlet do nedaleké jeskyně Výpustek. Dále jsme pak navštívili v Blansku pobočku farmaceutické společnosti Synthron, která se zabývá vývojem a výrobou generických léčiv. Zde si pro nás připravili zajímavou přednášku.

Jsem velmi ráda, že jsem se rozhodla jet na tuto rekondici, tak trochu výlet do neznáma. Poznala jsem spoustu bezva lidí, na které se těším, až je zase uvidím, naučila se plno nových věcí a zůstalo hodně krásných vzpomínek, ze kterých člověk může čerpat, když není zrovna nejlíp. Děkuji za možnost zúčastnit se rekondičních pobytů.

Jana F.







Společensko-kulturní centrum Rubín, p.o.
a NADACE ZDRAVÍ PRO MORAVU
s podporou MČ Brno-Žabovřesky

pořádá

ve čtvrtek 11. května 2023 v 17:00 hod.

v KD Rubín,

Makovského nám. 3, Brno



ZPÍVÁNÍ PRO ZDRAVÍ



**K poslechu, zpěvu i event. tanci zahraje
IVANČICKÝ DIXIELAND
pod taktovkou Jiřího Nagye**

**repertoár: swing, dixieland, blues - od Ježka,
Glenna Millera až po Suchého a Šlitra**

Vstupné 50 Kč

Předprodej v pokladně KD Rubín a on line v síti SMSTICKET



UNIE ROSKA

reg.org. Roska Brno – město, z.p.s



vás zve na 3. ročník osvětové akce
k mezinárodnímu dni roztroušené sklerózy

Trousíme se na Špilberk

v Otevřené zahradě a parku na Špilberku
v neděli 11.06.2023 od 10 do 14 hodin




Program pro širokou veřejnost:

Uvijte si kytičku nebo věneček ze živých květin s naší floristkou.

Projděte se po všech zákoutích parku, najděte roztroušené osobnosti, objekty a zajímavosti ze světa roztroušené sklerózy a získejte odměnu!

Rozsvííme společně ČR s Nadačním fondem Impuls zasazením slunečnic v Otevřené zahradě.

roska-bm@roska-bm.cz
<https://www.roska-bm.cz>

 Roska Brno-město

Jak jsme se trousili na Špilberk a rozsvítili Brno

Špilberk, hora a hrad v centru Brna, oblíbené místo k odpoledním vycházkám Brňanů, se stal také vrcholem ke zdolání brněnských sklerotiků a jejich rodinných příslušníků a příznivců. Již třetím vybrala Roska Brno-město tuto brněnskou dominantu k realizaci projektu Unie Roska „*Trousíme se po ČR*“, která se koná během léta na mnoha místech ČR s cílem šířit povědomí o roztroušené skleróze, její podstatě, omezeních z nemoci vyplývajících a v neposlední řadě také o tom, že i s takovou nemocí lze vést kvalitní a spokojený život.

Druhou červnovou neděli jsme zaplavili altán v *Otevřené zahradě*, která poskytla zdarma prostor pro konání naší akce, květinami. Jedna z atraktivních aktivit, kterou členové Rosky mohou nabídnout veřejnosti, je totiž floristika. Proto není náhodou, že i když se Otevřená zahrada nachází na úpatí kopce, a k výstupu na vrchol je pouze startovním bodem, stala se skvělým místem pro náš den. Den 30. května je totiž ustanoven jako mezinárodní den roztroušené sklerózy a je tudíž příležitostí, jak ukázat veřejnosti, co tato nemoc obnáší a jaké hendikepy lidem přináší. Informovanost vede k porozumění, čímž můžeme dosáhnout lepšího zapojení nemocných do většinové společnosti a tím zlepšit kvalitu jejich života. Vzhledem k tomu, že 11. červen je dnem otevřených zahrad, a počasí nám přálo, přišlo se do Otevřené zahrady podívat dost návštěvníků. Každý si mohl uvinout vlastní věneček ze živých květin nebo vytvořit květinovou vazbu. Součástí akce byla také ukázka výrobků z ergoterapeutické dílny, k dispozici byly informační letáky a knihy na téma RS.

Edukační roli plnil také letos poměrně rozsáhlý kvíz ze světa RS, který návštěvníky provedl parkem na Špilberku. Luštitelé se mohli seznámit s povahou nemoci, její diagnostikou a léčbou a také s osobnostmi z ČR i ze světa, které s touto nemocí žijí. V neposlední řadě také s brněnskou Roskou, o které se nakonec vyloupla tajenka.

Podporovatelem lidí s RS je *Nadační fond Impuls*, který založil a udržuje registr pacientů s RS pod názvem *ReMuS* a aktivně podporuje aktivity patientských organizací. Každoročně vyhlašuje národní projekt *Rozsvítme ČR*, který spočívá v sázení slunečnic jakožto květin symbolizujících společenství pacientů a jejich vnitřní sílu otáčet se jako slunečnice za sluncem a nesoustředit se na stinné stránky života, které s sebou chronické nemoci přináší. Vysázely jsme pěťici zlatých helianthů a doufáme, že budou ozdobou zahrady a stanou se cílem vycházek našich členů.

Olga Rubinová







Exkurze do štrasburského Evropanlamentu

Jakou organizační strukturu má Evropská Unie? Jaké pravomoci mají její orgány? Má EU vůbec vliv na dění v členských státech, tedy v naší zemi? Tyto otázky si kladou lidé, kteří chtějí porozumět světu, ve kterém žijí a nebýt jen pasivními přihlížejícími novému životu ve sjednoceném evropském prostoru.

Mezi zvědavé lidi patří i lidé s roztroušenou sklerózou (RS), kteří se navzdory omezením daným nemocí snaží svůj život prožít aktivně. Právě takovým vyšla naproti paní europoslankyně *Kateřina Konečná*, členka skupiny Levice v Evropském parlamentu (EP) a Komunistické strany Čech a Moravy, která nás zastupuje na půdě EP již od roku 2014. V tomto volebním období působí jako členka Výboru pro vnitřní trh a ochranu spotřebitelů (IMCO) a Výboru pro dopravu a cestovní ruch (TRAN). Na její pozvání a s finanční podporou norských fondů se v pondělí 12. června brzy ráno vypravila více než padesátčlenná skupina pacientů s RS, převážně členů Unie ROSKA a několik členů Sdružení mladých sklerotiků na exkurzi do Evropského parlamentu ve Štrasburku, kde je jeho výchozí sídlo.

Evropský parlament zastupuje 450 milionů lidí žijících v Evropské Unii prostřednictvím 705 poslanců, kteří jsou v jednotlivých zemích přímo voleni občany. Postupem let získává na pravomocích a nyní může společně s Radou vydávat a také vydává zákony, provádí jejich změny, rozhoduje. Dohlíží na práci Evropské komise, která je výkonným orgánem Evropské unie. Tím, že poslanci jsou přímo voleni občany jednotlivých zemí, je parlament orgánem nejvíce propojeným s lidmi v členských zemích.

Přestože zde pracují stovky poslanců a tisíce poradců, je sídlo EP, moderní budova na nábreží řeky, otevřená návštěvníkům. Studenti, školní výpravy, a také my, roskaři, se mohou projít po společných prostorách, navštívit interaktivní expozici, zhlédnout film o EP v prostorovém kině a dokonce se zúčastnit zasedání ve velkém sále. Přestože řada aktivit probíhá v Bruselu, plenární zasedání EP se konají ve Štrasburku. Každý poslanec i návštěvník má k dispozici simultánní překlad do všech 24 oficiálních jazyků EU, tím jsme i

my mohli sledovat jednání poslanců pohodlně v češtině, či jiném vybraném jazyce. Součástí programu byla také přednáška o jednotlivých orgánech EU a roli EP. Paní europoslankyně Konečná se nám věnovala osobně a diskuze s ní nám zase jiným způsobem přiblížila práci na půdě EP.

Kromě exkurze do samotného EP jsme si také prohlédli město Štrasburk, které má krásné historické jádro s gotickou katedrálou. Ostatně velmi pěkná a architektonicky hodnotná jsou mnohá malá vinařská městečka v Alsasku, která jsme navštívili v úterý. Hrázděné domy mnoha barev, malá i velká vinařství, tradiční pokrmy, to všechno jsme si vychutnali za slunečného počasí. Okružní cesta s pěšími vycházkami byla zvolena adekvátně fyzickým možnostem nás roskařů.

Jak transfer z České republiky do Francie, tak přejezdy mezi městy a jednotlivé aktivity cestou proběhly hladce také díky péči průvodkyně *Haně Batami* a dvojici řidičů, kteří o přestávkách nabízeli teplé a studené nápoje v pohodlí autobusu. Pestrost programu ještě pozvedla prohlídka venkovní expozice technického muzea v Sinsheimu v Německu, kde jsme mohli obdivovat sbírku letadel, dokonce i nadzvukových.

Třídenní výprava také napomohla k seznámení účastníků mezi sebou, vytvoření nových spojení mezi pacienty z různých spolků a organizací. Všichni si užili jak krásnou krajinu Alsaska, historická města, romantické vinice, tak i program v budově Europarlamentu, kde je čeština nejen oficiálním jazykem, ale je také v jednacím sále opravdu slyšet, jak jsme sami mohli zažít. Děkujeme paní Konečné za pozvání, norským fondům za finanční podporu a Unii ROSKA za organizaci celé akce.

Olga Rubinová, Roska Brno–město





B | R | N | O



Veletrh prorodinných a seniorských organizací

13/6/2023
10-18 h

U sochy markraběte
Jošta Lucemburského,
Moravské náměstí

- propagace služeb prorodinných a seniorských organizací
- zábavný program pro všechny generace

Výtvarná dílna, malování na obličej,
iq zóna, měření tělesných
a kognitivních funkcí.

Vstup na akci je zdarma.

Akce se koná pod záštitou RNDr. Filipa Chvátala, Ph.D., člena Rady města Brna pro oblast rodinné politiky. Veletrh se koná v rámci akce Týden pro rodinu a organizátorem je Oddělení prorodinné politiky Odboru zdraví Magistrátu města Brna.



Knihovna
Jiřího Mahena
v Brně

NeoVize
Lepší zítřek, lepší život

CENTRUM
PRO RODINU
A SOCIÁLNÍ ZPŮSOBY
30 let

OBČANSKÁ
UNIE

Společnost
pro ránu péči

Na počátku

ADRA

Diakonie
Evangelická církev evangelická

INFORMAČNÍ
CENTRUM
MĚSTA BRNA

LOGO

SOS ASOCIACE

Nelít
NA TOJ sama

KLAS

kávěeska

jsem.en

KLDRÁNKY
ÚSTŘEDÍ

PORADNA
DIALOG

Stezská diakonie

vesna

RODINNÉ
PASTY

mapy's
meals

NOFET

Roska

Orel

MENČLU
Městský
sociálně
vzdělávací

CENAP

TRIALOG

SI MI VÁŽTE! Brno
oděi ne-dani genericky

Maltézská pomoc

Senior JAZA

RODINNÉ
PASTY

V rámci Týdne pro rodinu připravilo Oddělení prorodinné politiky Odboru zdraví Magistrátu města Brna tento veletrh v úterý 13.06.2023 u sochy markraběte Jošta Lucemburského na Moravském náměstí. Akce se konala pod záštitou RNDr. *Filipa Chvátala*, Ph.D., člena Rady města Brna pro oblast rodinné politiky. Náš pobočný spolek dostal také pozvání a rádi jsme toho využili k propagaci naší organizace.

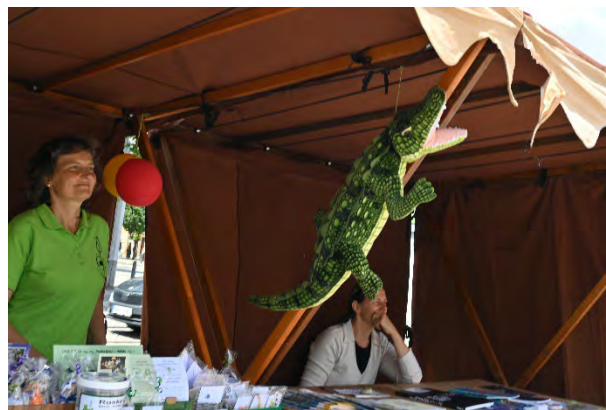
Připravili jsme také na ukázkou naše výrobky, které v rámci ergoterapie naši členové rádi dělají. Naše levandulové panenky, découpage zdobené plechovky a především naše nejnovější výrobky – magnety přitahující nejen kovy, ale i štěstí – šly na dračku.

Využili jsme i služeb dalších organizací – např. měření tělesných a kognitivních funkcí, kontrolu zraku atd. Děti převážně byly ve výtvarné dílně nebo si nechaly něco malovat na obličej. Velice zaujala i ukáзка vodních záchranářů. Po celý den probíhal i kulturní program. Vystoupily taneční i pěvecké soubory. Během dne se pak jednotlivé organizace představovaly při rozhovoru s moderátorem. Po 12 hod. i naše místopředsedkyně RNDr. *Kamila Nepelchová* řekla pár slov o naší bohaté činnosti.

Děkujeme za možnost účastnit se této akce, kde jsme propagovali naši organizaci a navázali nové kontakty a rozvíjeli ty existující. Příjemně strávený den.

Vlasta Blatná, Roska Brno–město





Brněnská Roska na Svatoanenských slavnostech

Svatoanenské slavnosti v *Domově svatého Josefa* mají svou tradici a každoročně nabitý program, do něhož přispívá i brněnská Roska. Domov je útočištěm pro lidi s roztroušenou sklerózou, jejichž zdravotní stav jim neumožňuje žít samostatně a vyžadují ústavní péči. Je to jediné takto zaměřené zařízení u nás, a péče zde poskytovaná je na vysoké úrovni.

Program probíhal 29. července na několika místech najednou, jednalo se zejména o hudební vystoupení místních, či všeobecně populárních umělců. Zlatým hřebem odpoledne v parku bylo vystoupení *Druhé trávy* s *Robertem Křesťanem*. Park byl zaplněný stánky, kde převládaly neziskové organizace, které zde mohly prezentovat svoji činnost. Jedním z nich byl i stánek brněnské Rosky. Je příznačné, že lidé s roztroušenou sklerózou, které Roska sdružuje, přijeli podpořit nemocné se stejnou diagnózou žijící v Domově sv. Josefa. Návštěvníci, kterých bylo nespočet, se mohli dozvědět, jak lidé s touto nemocí žijí, co je baví, jak tráví volný čas a na vlastní oči se přesvědčit, že přes hendikepy mohou vytvářet esteticky hodnotné výrobky, které si mnozí z návštěvníků odnesli také domů.

Přestože cesta z Brna do Dvora Králové je dlouhá, a program náročný, rádi jsme věnovali čas a sílu na aktivní účast na slavnosti, která je symbolem naděje, že i s nevyčísitelnou nemocí má život smysl a naplnění.

Olga Rubinová



PROGRAM

MILAN KAŠUBA
PŘEDNÁŠKA HOAX – NÁSTRAHY INTERNETU,
JOSEF DŽUBÁK
THE YOUNG PEKAČ HOJMÍRA BARTKA
PŘEDNÁŠKA FAKE NEWS A MEDIÁLNÍ GRAMOTNOST,
MGR. PAVEL SEDLÁČEK
CIMBÁLOVÁ MUZIKA SYLVÁN
S PODPOROU SLOVÁCKÉHO
KRUŽKU
PŘEDNÁŠKA KLAMAVÉ
OBCHODNÍ PRAKTIKY,
GERTA MAZALOVÁ

VSTUP
ZDARMA

MINIFESTIVAL TŘETÍHO VĚKU

BABÍ LÉTO

& DĚDSKÝ

PŘEDNÁŠKY

WORKSHOPY

STÁNKY

MOBILNÍ POKHOVOST
- MOUDRÁ SOVIČKA
ÚŘAD A SLUŽBY MČ
MĚSTSKÁ POLICIE
UNIVERZITA TŘETÍHO VĚKU
BOTANIKA – ORÁTKOVÁNÍ
KLUB ČESKÝCH TURISTŮ
ČESKÝ ZAHRÁDKÁŘSKÝ SVAZ

DEN

4. ROČNÍK

20. 8. 2023

U PONAFA CAFE

PARK LUŽÁNKY

www.dedskyden.cz

Pro více informací navštivte stránku www.dedskyden.cz
nebo zavolejte číslo 187 123 456

Organizátor: Městský úřad Zlín, Zlín, IČO: 000 000 000
Městský úřad Zlín, Zlín, IČO: 000 000 000
Městský úřad Zlín, Zlín, IČO: 000 000 000
Městský úřad Zlín, Zlín, IČO: 000 000 000



Babí léto a dědský den v podání brněnské Rosky

Již čtvrtý ročník této akce *Kávéeska* uspořádala na sklonku srpna v lužáneckém parku v Brně a tentokrát jsme k nabídce aktivit pro seniory přispěli i my. Roska je společenství lidí s roztroušenou sklerózou, které realizuje aktivity na zlepšení zdraví, které jsou prospěšné širokému okruhu lidí, nejen pacientům.

Mezi základní způsoby, jak zpomalit progresi onemocnění je totiž cvičení, a to jsme také nabídli účastníkům babského léta. Teplé počasí přímo vybízí k tomu zout si boty a procházet se jen tak bosky, takže oblíbenou zastávkou kolemjdoucích se stal náš bosý chodníček. Je to sestava masážních podložek s různě strukturovaným povrchem, po kterých jde přecházet s cílem masírovat svaly chodidel a aktivovat akupresurní body. Je to příjemné a jednoduché cvičení pro všechny generace. Děti láká i to, že struktura podložek má podobu zvířátek nebo rostlin a jsou hezky barevné. Zájemcům o rehabilitační cvičení jsme ukazovali také práci s masážními míčky a ježky, které jsou vhodné pro každodenní domácí cvičení.

Druhá skupina našich aktivit byla věnována tréninku mozku. Kognitivní funkce je možné trénovat logickými hrami, které vyžadují soustředění, postřeh, logický úsudek a někdy i taktiku. Se zájemci jsme tak sehráli několik šachových partií a naučili jsme je hrát 3IQ piškvorky, které si získaly oblibu zejména mezi dětmi. Stánek jsme balili mezi posledními, protože o naše aktivity byl mezi seniory i náhodnými kolemjdoucími parkem velký zájem.

Olga Rubinová





Letní rekondice Zubří 03. – 09.09.2023



Jak vzpomenout na podletní pohodu, která nás všude provázela. Většina z osmnácti účastníků přibyla v pondělí do krajiny, kde se kdysi proháněli divocí zubří. Vládli tu společně s medvědy, vlky a rysy. Zubry si do svého erbů zvolil rod Pernštejnů.

Každé ráno o půl osmé před nás *Romana Konečná* přivítala na rozcvičce před ubytovnou „Slunečnice“, kde bydlela většina z nás. A potom šupky, hupky na snídani. O desáté zahájil svou aktivitu fyzioterapeut *Luděk Oblouk*: pro vaše tělo je důležité protahování svalů a zachování roviny těla v ose. Masáže zaměřil na ty partie našich těl, které se toho dožadovaly nejvíce.

Instalujeme bosý masážní chodníček. Využíváme rehabilitační pomůcky na cvičení plosky nohou a zkroucené hady plné masážních bodů.

Každý mohl přinést rostlinu, kterou našel. V rámci botanického okénka ji *Ivan Novotný* určil a řekl, čím je zajímavá. Musím se podívat na nově budovanou saunu nad vodní nádrží. Tak, já se vydám do svahu. V prvohorách se zde pravděpodobně nacházel sopouch vulkánu, jak naznačuje ostrá hrana svahu na obzoru. Je to ale krpál. Chodítko je mi k ničemu. Vezmu si hůlku a větev, která ležela po stromem.

V rohu jídelny řídí Ivana Vývodová výrobu levandulových panenek a ozdobných magnetů.

Maki, alias *Markéta Dunděrová*, která přijela až z Ostravy-Poruby se chystá na svoji přednášku o tom, jak si poradit s depresí.

V úterý vyjelo šest účastníků do bazénu do Nového Města na Moravě. Ivan dal přednost brouzdání v rybníku na místní louce. Spolu s námi v areálu pobývali studenti na adaptačním pobytu a intenzivně využívali místní skluzavku.

Alexandra Malíková roztančila naše těla v rámci taneční terapie a působila na naši mysl na lehátku pomocí metody Access bars.

Někteří navštívili japonskou zahradu v obci Sněžné a bylinkářství „Sedmikráska“ v obci Vříšť. Nakoupili tam třeba výborné borůvkové či růžové sirupy, nebo alkoholové kapky, třeba mandarinka, levandule a také bylinné čaje.

Každoroční vrcholné číslo programu je tombola pod taktovkou *Olgy Rubinové*. S opravdu krásnými cenami. Já vyhrál dvě CD *Zlá minuta* od Emila Vachka s Markem Ebenem v hlavní roli a *Oliver Twist* s Otakarem Brouskem.

No a učím se novou píseň ze zpěvníku *Milana Svobody*...

Zaznamenal Ivan Novotný





Za depresi a špatnou náladu může chemie v mozku. Víme, jak jí vrátit rovnováhu

Co se v našem mozku při depresi a špatné náladě děje

Rozlišujeme aktuálně čtyři hlavní typy látek, které by měly být v mozku v harmonii. Pak je v harmonii i naše psychika. Tento ideální stav ale bohužel nebývá úplně běžný. Vlivem současného hektického stylu života **máme téměř všichni z nás tyto látky do určité míry v nerovnováze**. Podle toho, které látky převyšují, a kterých je naopak nedostatek, se naše vnímání a prožívání reality mění.

Které hormony mají na náš duševní stav největší vliv?

- **Dopamin** – zásadním způsobem ovlivňuje to, jak vnímáme okolní události, ale hraje důležitou roli i v naší motivaci. Nízká hladina dopaminu způsobuje pocity smutku, depresi a celkový pesimismus. Podporuje motivaci a soustředění.
- **Serotonin** – nejspíš ho znáte jako hormon štěstí. Ovlivňuje emoce, náladu, paměť, spánek, vnímání bolesti i chuť k jídlu. Nedostatek serotoninu způsobuje nejen změny nálad a depresi, ale také poruchy spánku nebo zvýšenou agresivitu.
- **Oxytocin** – bývá přezdíváný jako hormon lásky. Je velmi důležitý při erotickém vzrušení. Ovlivňuje vytváření partnerských vztahů, sociální a rodičovské chování, také procesy učení a paměť.
- **Endorfin** – dokáže vyvolávat silné až téměř euforické stavy a pocity. Kromě podpory dobré nálady také tlumí bolest a hraje důležitou roli při některých tělesných funkcích. Jeho vyplavování podporuje svalová zátěž.

5 přírodních látek proti depresi a špatné náladě

Šafrán – Pozitivní účinky šafránu na psychiku už jsou poměrně dobře známé. Výzkumníci zde prokázali, že šafrán dokáže při mírné až středně silné depresi v podstatě totéž, co tzv. inhibitory zpětného vychytávání serotoninu (novější skupina léků proti depresi). Při denní dávce třicet miligramů po dobu alespoň jednoho měsíce se koření vyrovnalo i starším tricyklickým antidepresivům (skupina nejpoužívanějších a vysoce účinných antidepresiv, bohužel ale s řadou vedlejších účinků). Díky svému přírodnímu původu tak šafrán v mnoha ohledech předčí klasická antidepresiva a při lehčích až středně závažných psychických stavech může být účinnou pomocí.

Probiotika – Probiotika vás možná v tomto seznamu zaskočí, jejich souvislost s psychikou má ale vědecké opodstatnění. Bylo totiž zjištěno, že špatná komunikační spojení mezi střevy a mozkiem silně ovlivňují naši náladu i emoce. A zdraví střev podpoříte právě dostatečným příjmem probiotik – „hodných“ bakterií, které utváří střevní mikroflóru.

GABA – je derivát aminokyseliny, který je produkován v lidském organismu. Jedná se tedy o látku, která je bezpečná a pro naše tělo vlastní. Funguje jako tzv. inhibitor aktivity neuronů, tedy má tlumivý účinek, uklidňuje a chrání neurony před poškozením. Pomáhá zajistit rovnováhu nervového systému, má zklidňující účinky a zlepšuje kvalitu spánku.

L-Theanin – je přírodní látka vyskytující se například v zeleném čaji. Dodává organismu specifický druh energie: uklidňuje, aniž by způsoboval ospalost, a zároveň určitým způsobem aktivuje, aniž byste se cítili příliš nabuzení. L-theanin zvyšuje aktivitu [alfa a theta vln](#) v mozku, působí proti úzkosti, zlepšuje poznávací funkce, paměť i kvalitu spánku a vyrovnává chemické procesy v mozku. Zároveň má vliv na tělesné stavy – především pomáhá snížit krevní tlak.

B-komplex – Další dobře známá látka (nebo spíše soubor látek), která vás v našem výčtu možná překvapí. Nedostatek vitamínů B často nelze běžnými lékařskými vyšetřeními zjistit, přesto tělo na jejich deficit reaguje a projeví se různými psychickými problémy a zvýšenou únavou. Důležitou součástí psychické pohody je obnovení a udržování dostatečné hladiny

vitamínů B–komplexu v těle. Vitamíny B jsou nezbytné pro správnou funkci nervového systému, pomáhají udržovat dobrou náladu, zvládat emoce, překonávat stres a zmírňují psychické vyčerpání. V našem těle má ale celou řadu dalších důležitých rolí.

Tělesný pohyb – plavání, cvičení, rozcvičky jako způsob zvládnutí deprese.

Rozdíl mezi špatnou náladou a depresí je v tom, že špatná nálada je krátkodobý stav s vysvětlitelnou příčinou, tedy obvykle v reakci a na špatnou životní událost, zážitek. Naproti tomu **deprese** může vzniknout **bez jasné příčiny**. Osoba trpící depresí se často cítí **bezmocná a odcizená okolního světa** a tento stav může mít vážný dopad na její fyzické i duševní zdraví. Endogenní a exogenní deprese.

Strategie zvládnutí deprese:

Snížení pocitu beznaděje a smutku pomocí změny myšlení – přestat vnímat negativně sebe sama a svět – začít myslet pozitivně

Vytvoření pocitu pohody plánováním příjemných aktivit, prožívání přítomného okamžiku, vytvoření pocitu pohody péčí o sebe i druhé.

Probudit chuť do života – věnovat se činností, které člověka dříve těšily, kreativně nacházet nové činnosti, které mne těší. Alespoň 10 činností vymyslet, aby když jedna odpadne tak jí lze snadno nahradit.

Techniky odstranění stresu: – relaxační a ventilační

Rozlišení jaké jsou relaxační a ventilační k čemu slouží.

Naučit se kontrolovat své emoce – více poznat svoje pocity, a uvědomit si souvislosti, rozpoznávat a pochopit, dovolit si emoce prožívat. Emoce jsou dočasné a mám právo jakoukoliv emoci prožívat – není to špatně. Vytvářím si jen zkušenosti s vlastními emocemi. Sdílet své pocity.

Pomocí nácviku komunikace lépe komunikovat, vede k větší spokojenosti ve vztazích, a v řešení problému. Říct věci parovinu, nedusit to v sobě, nacházet jednotlivá řešení problému, nastavit si své hranice, vnímat okolí, posílit svou intuici i ta je zdrojem informací.

Podpora okolí mít přátele, partnery – mít s kým sdílet pocity, mít člověka, kterému se můžete svěřit, vyslechne Vás, řekne svůj názor, poradí.

Práce s myšlením, tělem, emocemi a chováním

Typy depresí:

Klinická – bez příčiny

Endogenní – nerovnováha látek v mozku

Exogenní – traumatický zážitek

Poporodní

Maniodeprese

Deprese po menopauze a další.

Vypracovala: Mgr. M. Dunděrová



Unie ROSKA – česká MS společnost, z. s.

vás zve na

6. Roskiádu

sportovní hry pacientů s roztroušenou sklerózou

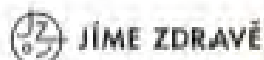
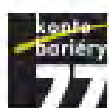
15. 9. – 17. 9. 2023

ve Sportovním centru Nymburk



Záštitu přijali: Ing., Bc. Kateřina Konečná, Poslankyně Evropského parlamentu
MUDr. Pavel Bělobrádek, Ph.D., MPA, Poslanec Poslanecké sněmovny Parlamentu ČR
Ing. Tomáš Mach, Ph. D., starosta města Nymburk

Podpořili nás



6. sportovní hry Roskiáda ve Sportovním centru Nymburk 15. – 17.09.2023

Letos se hry pořádaly opět v září, možná to podzimní počasí ovlivnilo některé omluvenky, ale i tak byla velice pěkná účast. Přijelo více než 100 účastníků, z toho 74 sportujících žen a 20 mužů. Z Brna-města vyjela letos opět největší výprava, 17 roskařů a 1 doprovod, který tradičně pomáhá jako rozhodčí.

V pátek proběhlo setkání volených delegátů pobočných spolků, kde se hodnotilo loňské období. V kontrolní komisi máme 2 zástupkyně. Obě pomáhaly i při organizaci dalších akcí Unie.

Večer si pro nás připravila besedu o první pomoci naše tradiční zdravotnice *Petra Štrausová* z Havlíčkova Brodu. A dá se říci, že právě účastníci sportovních her to téměř zvládají, ale některé rady a doporučení se určitě přítomným budou někdy hodit. A pak pokračovala beseda plná otázek i odpovědí. Někteří využili čas ještě i ve vířivce, někteří k navazování přátelství. Díky sponzorům jsme si mohli zakoupit i krásné zelené mikiny a trička. A zelená je naše barva, ta nám moc sluší. Některé Rosky dovezly na ukázkou výrobky, které dělají v rámci ergoterapie, jsou to opravdu hezké a zajímavé věci.

V sobotu po slavnostním nástupu všech závodníků zahájila hry předsedkyně Unie Ing. *Jiřina Landová*. Pozdravit nás přišel starosta města Nymburk Ing. *Tomáš Mach*, Ph.D. A po slibu *Vlasty* z Brna-města za závodníky a *Dana* za rozhodčí – začaly vlastní soutěže. Vybrat si všichni mohli z 9 disciplín a dále byl turnaj ve stolním tenise a turnaj v boccii družstev. Všichni se snažili nejen v tělocvičně, ale mnozí i v bazénu nebo při vrhu koulí.

Po večerí pak byl galavečer s vyhlášením výsledků, předáváním medailí, diplomů a dáreků od velké řady sponzorů a příznivců. Z Brna jsme vezli dárky od Vitaru. Tímto jim děkujeme za přízeň a spolupráci. Nejprve nám zazpívala *Lucie Třešňáková*, což bylo milé překvapení na začátku večera. Ta potom předávala spolu s basketbalistou *Dávidem Novákem* z Nymburka medaile. A zase naše výprava patřila k nejúspěšnějším. Získali jsme 11 medailí – umístění na bedně získali *Vlasta A*, *Olga*, *Romana*, *Milan Karla* a nové, mladé členky *Jana* a *Nikola*. Tentokrát jsme nebodovali v družstvech v boccii, ale přáli jsme úspěch závodníkům z Brna venkova, Frýdku-Místku a spojeného družstva Vysočiny (Havlíčkův Brod + Žďár nad Sázavou). Musíme více potrénovat na rekondicích. Škoda, že se letos nedávaly brambory za 4. místa, tam jsme měli několik umístění. A také potrénujeme basketbal, na příští rok se připravuje charitativní utkání s Nymburkem. Snad se i za Brno dostane někdo do sestavy. Pak k poslechu hrál některým večer *Milan* na kytaru, někteří byli hodnotit tuto nádhernou akci v místní restauraci a někteří ještě využili teplé vody ve vířivce k relaxaci.

V neděli bylo cvičení jógy s *Ivou Honsovou* z Jihlavy. Po náročném víkendu přišlo vhod toto uklidňující a relaxační cvičení.

A pak již nezbytné řízky na cestu, loučení a cesta zpět. Těšíme se na 7. ročník Roskiády.

Roskiádu podpořilo *Ministerstvo zdravotnictví ČR*, naši výpravu *Vitar*, s.r.o., který se postaral o pitný režim, a *Nadace Zdraví pro Moravu*.

Vlasta Blatná









33. Erbovní slavnosti

SOBOTA 16. 9. 2023 | park na Slovanském náměstí
Brno–Královo Pole

DAVID KRAUS
MAXIM TURBULENC
VERONA
JÁNOŠÍČEK • KRÁLOVOPOLKA
THE 6 FIREBALLS

**VYSTOUPENÍ KRÁLOVOPOLSKÝCH ŠKOL A SPOLKŮ
OHŇOSTROJ A BOHATÝ DOPROVODNÝ PROGRAM**

VSTUP VOLNÝ

Pořádá městská část Brno - Královo Pole.
Změna programu vyhrazena.
Více na: www.kralovopole.brno.cz



Podrobný program včetně začátků a míst
konání jednotlivých akcí najdete na našem
webu, nebo pomocí QR kódu.

Erbovní slavnosti na Slovanském náměstí

Letos opět pořádala MČ Brno Královo Pole Erbovní slavnosti, tentokrát k 115. výročí udělení městského znaku. Protože je to naše mateřská městská část, kde máme sídlo, a poskytuje nám dotace na provoz i na rekondiční pobyt a účastníme se tamních akcí, resp. je sami pořádáme, již několikátým rokem nás její představitelé zvou k účasti na této prestižní akci.

Letos probíhaly Erbovní slavnosti 16. září již tradičně na Slovanském náměstí. Jelikož se akce časově kryla s Roskiádou, de reprezentovalo naši Rosku 15 lidí, měli jsme starost, jestli dokážeme vše zařídit – stánek, lidi u něj apod. Nakonec vše dobře dopadlo. Na stánku se střídalo asi 10 lidí, včetně nejnovější členky *Martiny*, která se takto ihned zapojila do činnosti, a *Ludvíka*, který hrál s návštěvníky šachy.

Naše organizace se představila na stánku se svými výrobky, které děláme v rámci ergoterapie – oblíbené levandulové panenky, ozdobné obálky štěstí s překvapením, malované plechovky, magnety přitahující nejen kovy, ale i štěstí, a další drobnosti. Letáky a ukázka aktivit na cvičení mozku byly dalšími přínosy, s kterými mohli návštěvníci odejít.

Program byl pestrý – nejdříve vystupovaly pěvecké a taneční soubory místních škol, pak dětský folklórní soubor *Jánošíček*, dechová hudba *Královopolka*, rock'n'rollová skupina *The 6 Fireballs* – hudbu si mohl užít každý návštěvník. Také dobrovolní hasiči předvedli ukázkou své práce. Začalo se stmívat a bylo načase sbalit stánek. Lidé ještě čekali na koncerty *Davidy Krause*, skupiny *Maxim Turbulenc* a zpěvačky *Verony* a závěrečný ohňostroj.

Akce – tentokrát i s počasím – se vydařila a už se těšíme na 34. „Erbovky“ v příštím roce.







kulturní
středisko
omega



AKCE MČ BRNO-SEVER

MĚSTSKÉ SLAVNOSTI BRNA-SEVERU U PŘÍLEŽITOSTI MEZINÁRODNÍHO DNE SENIORŮ

So 23. 09. 2023 | 12:00 - 19:00

[📍 Louka pod konečnou tramvají](#)

[Brno-Lesná](#)

Roska na Městských slavnostech Brna–severu

Pro začátek uvedu pár indicií: 20.08.2023 Lužánky, 16.09.2023 Erbovní slavnosti v Kr. Poli, naše aktivistka *Romana*, která propaguje naši Rosku, jak jen může a Den seniorů

V Lužánkách na akci *Babí léto a dědský den* měla Romča s sebou na našem stánku kromě letáčků a výrobků ortopedickou podlahu pro trénování rovnováhy a stimulaci nohou (od firmy *Spokonožka, s.r.o.*– my ji nazýváme spokonožka místo *Ortodon* a *Ortonature*). Děti, senioři i střední generace zkoušeli a chodili, až si naši organizace všimla paní *Martina Kozlovská* z KS Omega a pozvala nás i s našimi aktivitami (což byly kromě spokonožky šachy a různé hry k procvičování kognitivních funkcí). Slavnosti se konaly u příležitosti nadcházejícího Dne seniorů.

Řekli jsme si proč ne, zvláště když Omega na Lesné patří pod Brno–sever, kde žije několik našich aktivních členů (z nichž většina byla na slavnosti s námi), etablovali jsme se tam asi před 3 lety a MČ nás finančně podporuje. Erbovní slavnosti jsme absolvovali před týdnem, a tak nám 23.09.2023 nic nebránilo odebrat se zase v jiném složení týmu na louku pod konečnou tramvaje č. 7 a 9, kde už nás čekal prostor i stánek příslibený paní Kozlovskou.

Za sebe musím řídi, že jsem tam byla snad poprvé a moc se mi tam líbilo. Kulturní program sestával z vystoupení sborů místních škol, taktéž místního souboru *Ponte per l'arte* (renesanční písně), Banjo Bandu *Ivana Mládka* s šéfem osobně, folklórního souboru *Čalamáda* a *Brněnských swingových legend* za účasti mladého starosty Mgr. *Martina Malečka*, který usedl k bicím nástrojům. A ty stánky s pochoutkami nebo s informacemi, letáky a výrobky dalších neziskovek. Úplně v klidu nebyl nikdo z nás!

My jsme k programu přispěli hlavně spokonožkou, u které neúnavně asistovaly a radily *Romana* a *Martina K.*, šachy, které ovládali *Olinka* a *Lud'a*, a my ostatní jsme obsluhovali stánek, podávali informace a prodávali výrobky, které děláme v rámci ergoterapie. Největší úspěch měly tradičně levandulové panenky a nový sortiment – magnety přitahující nejen kovy, ale i štěstí. Na závěr jsme opékali špekáčky, které poskytla městská část.

Děkujeme paní Kozlovské za pozvání a zařízení stánku, a všem členům, kteří se zúčastnili (*Romana* s maminkou, *Olga*, *Ludvík*, *Vlasta*, *Majka*, *Miloš* s *Hankou*, *Béd'a* s *Martinou H.*, *Boženka*, *Martina K.*, *Broňa* s *Karlem*). Počasí nám vyšlo, snad jsme se dostali do podvědomí občanů i členů samosprávy, a příští rok – pokud nás nepozvou, přihlásíme se sami – zase nashledanou!

Kamila Neplechová, Roska Brno–město



Z mého pohledu se akce vydařila po všech stránkách. Zaujala všechny věkové kategorie, což bylo poznat i u našeho stánku, kdy od dětí až po seniory všichni rádi vyzkoušeli chůzi „naboso“. Někteří dokonce znali, jiní rádi poznali a ti, kteří se zprvu ostýchali, nakonec byli mile překvapeni a chválili si.

Už byl podvečer, když jsme vše poskládali a naložili do auta. Připravili jsme se k odjezdu, nasedli a rozjeli se. Naše cesta však trvala jen pár metrů. Řekla jsem si, něco není v pořádku... A vtom už nám kolemjdoucí pán ukazoval na přední kolo. Bylo naprosto prázdné!! Což byla veliká komplikace. Plné auto lidí i věcí. Dvě naše „roskačky“ musely bohužel na MHD. Já s maminkou zahájila řešení. Chtěla bych touto cestou velice poděkovat paní *Kozlovské*, která oslovila *soběšické hasiče*, kteří byli účastníky této akce. Ti mi neváhali pomoci s opravou prázdné pneumatiky. Neměla jsem rezervu, ale sadu pro nouzovou opravu poškozené pneumatiky. S touto si věděl rady pan *Roman Šrámek*, který se stal pro mne v tu chvíli hrdinou a kterému patří mé velké DÍKY.

Po 20 hodině jsem i s maminkou v pořádku přijela domů, do Drásova. Unavená, ale s dobrým pocitem, že vše dobře dopadlo. A příští rok se těším se všemi na viděnou.

Romana Konečná





Srdečně vás zveme na

**21. ročník výstavy
DĚL AUTORŮ
S ROZTROUŠENOU SKLERÓZOU**

**INSPIRACE,
MOTIVACE, RADOST**

5.–31. 10. 2023

v Knihovně Matěje Josefa Sychry
Havlíčkovo nám. 253, Žďár nad Sázavou

Výstava je pořádána ve spolupráci s ROSKOU Žďár nad Sázavou,
Knihovnou M. J. Sychry, Unii ROSKA a společností Merck

CESTA
ZA DUHOU

MERCK

CEROS

Impuls
redační
fond

Česká společnost
MS
SAS
ROSKA

Claron
KONGRESS HOTEL
PRAHA

KNIHOVNA
MATĚJE JOSEFA SYCHRY

U KAZDĚŘ nad Sázavou
Česká kultura a umění v prostředí

Roska BM na výstavě 3 v 1

Letos se opět konala výstava pacientů s RS Cesta za duhou. Kupodivu nebyly výzvy a plakáty už několik měsíců dopředu, ale jelikož chystáme vlastní výstavu, nedělalo nám to starosti. Ale najednou se ozvala *Kateřina Bémová* z NF Impuls, že přebírají organizaci Cesty za duhou a požádala nás o nějaké exponáty. A protože naši členové jsou velmi umělecky aktivní a neustále něco tvoří, mohli jsme Kateřině dodat fotky, básně i ergoterapeutické výrobky a když se výstava přesunula z Prahy do Žďáru nad Sázavou, bylo rozhodnuto – jedeme na vernisáž do Žďáru!

Ve čtvrtek 12. října se vydaly dvě výpravy – automobilová s řidičkou *Romanou*, její maminkou, *Ivou* a *Kamilou*) a vlaková – *Vlasta*, *Edita*, *Květa*, *Jarka W* a *Jarka M*), které se setkaly ve Žďáru před knihovnou Josefa Matěje Sychry i s *Olinkou*, která dorazila jako vždy na koloběžce, a už jsme byli všichni. Rádi jsme NF Impuls podpořili, setkali se s přáteli z Rosky Žďár n. S. a Jihlava, a pak už jsme si mohli prohlížet umělecká díla a čekat na zahájení. A proč výstava 3 v 1? Původně tam od září byla putovní **Roztroušená krása**, kterou doplnila **Cesta za duhou** a do třetice díla s tematikou slunečnic ze soutěže **Rozsviťme ČR**.

Hlavního slova se ujala *Kateřina Bémová*, která mluvila vzletně, citlivě a krásně o naší nemoci, o výstavě i o slunečnicích. Pak promluvila *Anna Malá*, zástupkyně firmy Merck, která poskytuje podporu projektu Cesta za duhou od samého začátku jeho existence. Předseda zdejší Rosky *Ivo Veselý* a ředitelka knihovny Ing. *Martina Sedláková* nám všechno krásně propojili, neboť strýc paní ředitelky byl dlouholetý (bohužel již zesnulý) předseda Rosky Žďár *Karel Kesner*, po kterém „zdedila“ i RS... Pak přišla řada na místopředsedkyni Unie Roska a hlavu jihlavské Rosky *Jitku Večeřovou* (mezitím její manžel *Bohouš* poskytoval rozhovor

Českému rozhlasu) a na závěr MUDr. Ivu Šrotovou z FN Brno–Bohunice, kterou mnozí z nás známe.

Aby nebylo tolik proslovů, paní doktorka s sebou přivezla 3 studentky a všechny pro nás připravily ergoterapeutickou dílnu. Vyráběli jsme korálkové náramky, pískem sypané obrazy slunečnic, bylinkové soli do koupele a bylinné čaje.

Co říci závěrem? Program byl pěkný a občerstvení bohaté. Domácí máslo, marmelády i sýry a hlavně chleba upečený *Kateřinou*. Setkání s přáteli, umělecká díla a hlavně pohoda. A ta je pro nás všechny, ať máme nebo nemáme RS, moc důležitá. Tak zase příště v některém jiném městě!

Kamila Neplechová, Roska Brno–město





Vzdělávání na Slovensku



Studijní pobyt Unie Roska u partnerské organizace SZSM – vzdělávání dospělých Ružomberok

16. – 20. 10. 2023

Z Brna jsme vyjely čtyři členky v pondělí brzy ráno vlakem přes Ostravu. Cesta nám společně rychle ubíhala, V Ostravě po přesezení jsme se ve vlaku setkaly s *Martinou Š.* a *Radkou B.* z Rosky Ústí nad Orlicí a o půl 12 jsme přijely do Ružomberoku. Předsedkyně Unie Jiřina Landová na nás čekala na nádraží, odvezli nám zavazadla, někdo jel autem a někdo šel pěšky k hotelu Kultúra. Tam už byli i účastníci z Jablonce, Vsetína, Ostravy. Překvapila nás krása města, historické budovy, i moderní výstavba, nádherné počasí, výhled na okolní hory. Již u dveří se s námi vítali naši přátelé ze Slovenska. Hotel je opravdu krásný, i když téměř 100 roků starý, zajímavá architektura s atriem. Všichni obdrželi program našeho pobytu, jídlo bylo skvělé a hned první den nás obě předsedkyně *Jarmila Fajnorová* za SZSM a *Jiřina Landová* za Unii Roska seznámily s činností a organizační strukturou organizací podporujících pacienty s roztroušenou sklerózou. Většinou jsou akce podobné – rekondiční pobyty, cvičení, přednášky, tréninky paměti, vycházky, sportovní aktivity, ergoterapie a další. V Čechách máme velkou sportovní akci Roskiádu, na Slovensku zase Abilympiádu.

Po večeři jsme společně poseděli, mile nás překvapili, jaké krásné dárečky nám připravili, většinou své výrobky. Došlo i na společenské hry a hlavně výměnu zkušeností. V úterý jsme se dopoledne rozdělili na 2 skupiny. Jedni si vyrobili krásné batikované šály, druzí v klubovně zkoušeli i jiné techniky ergoterapie. *Veronika B.* z Liberce dovezla spoustu korálků a už vznikaly nejrůznější náramky. Z Brna jsme dovezly barevné papíry na ozdobně skládané obálky štěstí. Ty měly opravdu úspěch. Někteří se pustili do vymalovávání mandal. Hodně



se využívaly i společenské hry na způsob sudoku nebo piškvorek. Muselo se přemýšlet, ale i využít jemnou motoriku. Háčkovali jsme kloboučky na levandulové panenky, které jsme potom přednášejícím věnovali. Odpoledne se obě skupiny vyměnily. Večer jsme využili i wellness, vířivku, saunu a další. V bingu někteří vyhráli i drobné ceny.

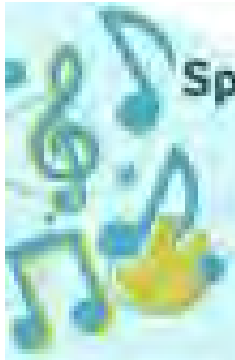
V dalších dnech nás lékařky seznámily s péčí i možnostmi léčby RS na Slovensku, asi se více využívá i psychologů. Překvapila nás i velice milá zdravotní sestřička, která na Slovensku má více pravomocí i času na komunikaci, více se věnuje únavě. Zahráli jsme si několikrát i oblíbenou hru bocciu, kterou dovezl *Karol N.* z Frýdku-Místku, cvičili s *Jardou W.* úplně bezva cvičení na židlích. Hodně dotazů bylo ve čtvrtek při přednášce slovenských sociálních pracovníků, vyslechli jsme si předtočenou přednášku sociální pracovníce Unie *Michaely Hospodkové*, která měla 6 dotazů na rozdíl v péči, možností příspěvků, zaměstnávání ID nebo ubytovací zařízení. Ve chvílích volna jsme si obešli nejbližší okolí. Odpoledne nás čekala velice zajímavá přednáška nordic walking. Vyzkoušeli jsme si hole i s bezprstovou rukavicí, měli nácvik správné chůze. Mnohé tak nadchla, že si i nové vylepšené hole zakoupili a těší se na jejich další používání. Při závěrečném posezení se ještě účastníci představili, odkud jsou, co dělají a hlavně co se jim na pobytu líbilo. A slova chvály, nadšení a díky slovenským přátelům i Unii za toto setkání nemělo téměř konce. Po večeři, kdy nás čekala opět nějaká slovenská specialitka, někteří hráli bocciu, karty, někoho stále bavily ruční práce, ale hlavně jsme si hodně povídali o radostech i starostech s naší nemocí, jak nemoc přijmout a naučit se žít a radovat se z každého dne i drobného úspěchu. Vždy si říkáme, když to dokáží ti druzí, tak my taky.

Myslíme si, že pro všechny účastníky to mělo velký smysl, moc všem děkujeme, že jsme měly možnost se zúčastnit, dovědět se mnoho důležitých věcí a těšíme se zase na další setkání.

Vlasta Blatná za Jarču M., Jarmilu W. a Květu M. z Rosky Brno–město








Společensko-kulturní centrum Rubín, p.o.
a NADACE ZDRAVÍ PRO MORAVU
s podporou MČ Brno-Žabovřesky

pořádá

v pátek 20. října 2023 v 17:00 hod.
v KD Rubín,
Makovského nám. 3, Brno

ZPÍVÁNÍ PRO ZDRAVÍ



vystoupí skupina
ČERVÁNEK
učitelský sbor ze Svitav

Vstupné 50 Kč

Předprodej v pokladně KD Rubín a v síti  smsuckes

UNIE ROSKA

reg.org. Roska Brno – město, z.p.s a Městská knihovna Tišnov



**Městská
knihovna Tišnov**

**MĚSTSKÉ
KULTURNÍ
STŘEDISKO
TIŠNOV**

pořádají výstavu inspirativních plakátů o překonávání překážek a nacházení štěstí v životě lidí, kteří žijí s roztroušenou sklerózou a výstavu výrobků, které přes omezení, které nemoc přináší, lidé s RS s láskou a radostí pro sebe i pro druhé vytvářejí

Barevný svět Roskařů



Městská knihovna Tišnov, Brněnská 475, Tišnov

od 3.11. do 20.12.2023

pondělí, středa, pátek 8–18



Vernisáž pátek 3.11. v 16 hodin

Umění v životě lidí s RS, komentovaná prohlídka výstavy
Hudební vystoupení – S kytarou folkem, country i popovým světem
Taneční vystoupení – Valčíky sladké Francie
Roztroušené kytičky – Projekt floristky s RS

Vernisáž Barevný svět Roskařů

V uplakaném listopadovém pátečním odpoledni jsem se vydala za trochou kultury do Městské knihovny v Tišnově, kde Roska Brno – město ve spolupráci s Městskou knihovnou Tišnov uspořádala, téměř na celý listopad a prosinec, výstavu rukodělných výrobků, obrazů a plakátků fotografií lidí s roztroušenou sklerózou, pod názvem Barevný svět Roskařů.

Hned u vlakového nádraží jsem se potkala s dalšími známými členy Rosky Brno–město, kteří se také nezalekli podzimního počasí, nezůstali sedět pasivně doma u televize a vydali se pobavit na vernisáž, která otevřela uvedenou výstavu. Z: Prahy přijela i *Kateřina Bémová* z *NF Impuls*, s kterým dlouhodobě spolupracujeme.

Po slavnostním zahájení vernisáže předsedkyní Rosky Brno – město, naší *Olinkou*, kdy krátce pohovořila i vedoucí knihovny paní *Dagmar Kopřivová*, jsem si zde prohlédla několik plakátků s fotografiemi Roskařů, jež se rádi podělili o své zážitky z cestování, poznávání nových míst a překonávání vlastních překážek. Ti, co už nemohou cestovat po světě, přispěli prostřednictvím fotografie svými kouzelnými koutky zahrad s bohatými květy, které je činní šťastnými při rozjímání a pohledu na pestrost květů a dodávají sílu a chuť žít. Ukázku vití věnečků a tvorby jiných květinových vazeb naší vášnivé floristky *Radky*, ukázku procesu výroby legendárních levandulových panenek, a to od sklizně čerstvé voňavé levandule, přes šití pytlíčků až po decentní a přesto elegantní zabalení, které vám vždy zaručeně zútulní domov svojí jemnou krásou a antistresovou vůní. Plné vitríny šiškových čertíků, malovaných magnetek, panenek a dalších výrobků i nevšední obrazy paní *Kristýny*.

Její obrázky jsou plné emocí a prožitků z tvorby, vzpomínek na příjemné chvíle strávené na vyobrazených místech. Spoustu hodin práce se štětcem v ruce s vynikajícím výsledkem. Obrazy i mě, jako diváka, vtáhly na ono vyobrazené místo. Při pohledu na obraz *Kaplička*, jsem slyšela zvuk kostelního zvonu, jak se rozléhá krajinou. Při rozjímání nad obrazem s názvem *Splav*, jsem v myšlenkách unikla na klidné místo v přírodě, slyšela šumění listů na stromech, jak se pohupují v lehkém vánku začínajícího podzimu, hukot vody. Cítila jsem svěží vzduch a viděla se, jak u splavu zouvám boty a pomalu vkládám nohu do křenově ledové, ale osvěžující, průzračně čisté vody.

Chuť sdílet pozitivní emoce z vystavených děl s ostatními návštěvníky vernisáže a taktéž, na oplátku, zájem o naslouchání jejich pocitů, které v nich vystavená díla vzbuzovala ... jak už to tak na vernisážích bývá ... jako i pohoda při setkání s přáteli, byla trochu v rozporu s neúprosně ubíhajícím časem, otevírací dobou knihovny a nabitým programem vernisáže. Nechybělo ani milé občerstvení. Protože celou vernisáž provázal i umělecký doprovod skvělých hudebníků z vlastních řad i našich přátel (*Milan Svoboda, Alex Malíková, Lenka Rambousková, Tomáš Drtílek*), kteří mají taktéž nepřebornou zásobu toho co nabídnout k poslechu i tanci, stejně jako plno dalších členů našeho klubu, na které se tentokrát z omezených kapacitních důvodů nedostala možnost ukázat své krásné výrobky, již teď se těším na další výstavu. Kdo ví, možná se také odhodlám přidat k ostatním šikovným členům klubu, co se těší, že určitě příště ukáží své výrobky veřejnosti a přispějí nějakým svým výtvozem. Róza nás občas pozlobí, někdy méně, někdy více zpomalí, ale nezastaví, jedeme dál!

Jana Florcová



UNIE ROSKA

reg.org. Roska Brno – město, z.p.s



pořádá besedu s fyzioterapeutem
PhDr. Radimem Šojdrem, MHA

Neurostimulační pomůcky pro pacienty s RS

Roska Brno – město, Srbská 53
zasedací místnost

Úterý 14. 11. 2023 v 10 h

Možnosti ortotického a neurostimulačního vlivu na komplexní terapii u **pacientů s RS zejména s vyšším stupněm poškození hybnosti**. Budou představeny dynamické ortézy Walk On a sensomotorické vložky a typy neurostimulace za pomoci Exopulse a Bioness. Možnost individuální konzultace.

ottobock.



08.11.2023 klub – beseda s Hanou Urbánkovou z farmy Sedmikráska Vříšť – léčivé byliny



Podzimní rekondice Vísky u Letovic 2023



Letošní poslední rehabilitační ozdravný pobyt pro osoby s roztroušenou sklerózou proběhl tradičně v *Agrocentru Ohrada* ve Vískách u Letovic od 9. do 12. listopadu 2023. Tentokrát jsme to pojali jako společenské setkání, trénování paměti, ale i rehabilitace a cvičení. A hlavně jsme mezi sebou přivítali i 5 členů z *Rosky Vsetín*. Mělo jich být 8, ale i tam zařadovala nemoc. Z jejich ohlasů bylo slyšet nadšení a rádi se k nám přidají i někdy jindy.

Ve čtvrtek jsme se věnovali především ergoterapii. Udělali jsme si nové výrobky, které pak předvedeme na vánočních trzích nebo využijeme jako dárečky. Naše nejoblíbenější jsou levandulové panenky. V létě jsme nezaháleli a levanduli pilně sbírali, sušili a stříhali. *Ivka V.* šila pytlíčky a pak už se jen plnilo a sáčkovalo. Poskládali jsme i obálky štěstí a šiškové kominíčky. Dovezli jsme na ukázkou i ozdobné magnetky a hlavně náš stolní kalendář na rok 2024. Určitě udělá radost členům, rodinným příslušníkům, známým a především našim podporovatelům a sponzorům.

Rozehráli jsme turnaj v boccii. Během čtvrtka a pátku si zahrála šest 3členných družstev – každý s každým, v pátek večer se vyhlásily výsledky, i na malé odměny došlo.

V pátek ráno, jako každý, jsme začali s *Romanou K.* tradiční rozcvičkou. Naše cvičitelky byly na školení, a tak nám předvedly spoustu nových cviků na procvičení těla. S některými během cvičily na židlích, nebo v bazénu. Ten byl tentokrát teplejší, tak jsme tam byli každý den, hráli jsme s míčem, cvičili, tančili, i na akvabely došlo. *Jana F.* pro změnu přidala i cvičení v posilovně. V pátek a v sobotu se pár lidí svezlo i na koních.

Během dne jsme se s *Vlastou* věnovali oblíbenému trénování paměti. Někteří chodí pravidelně během roku, někteří se s nejrůznějšími metodami seznámili poprvé. Něco jsme si vyzkoušeli, např. metodu, jak si zapamatovat třeba 30 věcí, snad občas si vzpomeneme a využijeme i v praxi. I karty, piškvorky, testy, pexeso a mandaly tříbí paměť a zlepšují jemnou motoriku.

Pěkné počasí nás vylákalo i na menší vycházky po okolí. Večer nám *Milan* a *Luděk* zahráli na kytaru. A tak jsme se pobavili, zaspívali si i zatančili. V sobotu si všichni odnesli hezké ceny za bingo i z tomboly.

V neděli po rozcvičce a snídani jsme se už pomalu loučili. Děkujeme opět zaměstnancům *Ohrady Vísky u Letovic* za výborné jídlo, vstřícnost a laskavé přijetí. Počasí nám tentokráte

docela přálo. Program byl bohatý, rozhýbali jsme si nejen těla, ale snad i mozkové závity. Pobyt se uskutečnil za přispění Ministerstva zdravotnictví ČR, MČ Brno-Řečkovice a Obce Řícmanice.

Vlasta Blatná







Adventní akce

Drásovské vánoční trhy

V sobotu 2. 12. 2023 od 14 hodin
na Drásovských humnech

Na místě bude možno zakoupit:

- různé textilní výrobky
- vánoční dekorace
- rukodělné výrobky, šperky
- dřevěné výrobky
- perníky a jiné sladké zboží
- ... a další zboží

- Po celou dobu trhů bude v provozu gril s nabídkou steaků a uzenářských výrobků
- Domácí zabijačka pana Meceroda - možnost nákupu zboží s sebou do nádob
- Bohaté občerstvení - punč, svařák, grog a jiné....

TIŠNOU ADVENTNÍ

neděle 3. 12. 2023 • nám. Míru, Tišnov

Adventní dobročinný jarmark

SS a ZŠ Tišnov
Domov sv. Alžběty
Rodinné centrum Studánka
Léčební klub na Tišnovsku Kalužiček
Insciro
ZŠ Smíškova
ZŠ nám. 28. října
ZŠ Zahradá Tišnov
ZŠ CoLibri
Cirkov adventistů s. d.
Oblastní charita Tišnov
Nadační fond Vrba
Dětský domov Tišnov
Nozisková Organizace Roská Brno-město

Program

14.00 Požehnáni děkana Josefa Rybeckého
14.05 ZUŠ Tišnov – Falšaband, hudební vystoupení
14.65 Lolekmoce Tišnov – V lesa
15.00 ZŠ nám. 28. října
– Šťastné a veselé z OSMADVACÍTKY
15.30 MŠ Na Paloučku – Zpívám, zpívám kolozdu
15.45 MŠ Sluníčko – Zimní zpívání ze Sluníčka
16.00 ZŠ Zahradá – Vánoce u nás i ve světě
16.15 ZŠ Smíškova – Světová vánoce
16.45 Gospel Friends
17.25 Vánoční zdravotní starosty Jiřího Dozpělky
17.30 Rozsvícení vánočního stromu
17.45 Gospel Friends
18.30 Ukončení slavnosti

Doprovodný program
Ježíšková pouť

Slavnost doprovází
Žasťový kvartet pod vedením
Jaroslava Háloučky

TIŠNOV Městské kulturní středisko Tišnov DEK Tišnov

www.tisnov.cz • www.mekstisnov.cz
Zábavní společnost Tišnov

Městská část Brno - Královo Pole
pro vás pořádá zimní akci

KRÁLOVOPOLSKÉ ČERTOBRAŇÍ

9. prosince 2023 od 16.30hod.
park na Slovanském náměstí, Brno - Královo Pole

**pochod čertů a lampiónový průvod parkem,
občerstvení, tvořivé dílničky, odměny,
soutěže, doprovodný program**

Sledujte sociální sítě a internetové stránky
www.kralovopole.brno.cz / www.goeventum.cz

Adventní akce s Roskou Brno – město

Začal adventní čas a také různé adventní trhy. Naše organizace se zúčastnila hned 3 takových akcí.

První:

Městys Drásov pořádal v sobotu 02.12.2023 od 14 hod. na Drásovských humnech vánoční trhy. Naše nabízené výrobky (levandulové panenky, magnety, čertíky, kominičky pro štěstí, ručně skládané ozdobné obálky s překvapením, plechovky zdobené ubrouskovou technikou a další), zhotovené v rámci ergoterapie, zaujaly a dělaly radost jak dětem, tak dospělým, což nás vždy potěšilo. Kompenzovalo to vzniklou situaci, kdy nám počasí moc nepřálo. Bojovali jsme tak trochu s padajícím sněhem, kdy vločky pokrývaly i naše výrobky. Byli jsme sice pod střechou, z boků však žádné krytí nebylo. Natáhli jsme provaz mezi trámy a zavěsili deky, sníh si však vždy našel cestu, zajela jsem domů pro velikou plachtu a bylo vyřešeno. Ani na trzích se tedy nenudíme a musíme být vždy ve střehu a aktivní 😊.

Druhá:

Hned druhý den, v neděli 03.12.2023 jsme se zúčastnili akce, kterou pořádalo MĚKS Tišnov. Tradiční nedělní Adventní trhová slavnost s názvem TIŠNOV ADVENTNÍ. Adventní dobročinný jarmark, kde nabídly své výrobky a občerstvení místní školy, spolky a neziskové organizace. Připraveny byly tvořivé dílničky pro malé děti. I my jsme nabídli nejen naše výrobky, ale i výborné „benefiční kafe“ pro Rosku, k němu vlastnoručně, s láskou napečené jablečné muffiny. Připravili jsme si také adventní výtvarnou dílnu pro děti, o kterou byl veliký zájem. Z předem vlastnoručně vyrobené samotvrdnoucí bílé hmoty byly na výběr figurky k zavěšení – anděl, sněhulák a srdíčko. Děti si malovaly dle vzoru nebo svého nápadu akrylovými fixy, navlékly provázek, vložily do organzového sáčku a mohly si vyrobit i jmenovku a použít jako dárek. Většinou této možnosti využily. Další, co si mohly vyrobit, byl přívěsek kytička. Provlékly šňůrku se zapínáním, naučily se speciální „suk“ a opět dárkově zabalily. Přijela nás navštívit naše členka *Maja*, která žije na blízké chalupě. Zaznělo tu krásné požehnaní pana děkana *Josefa Rybeckého*, vánoční zdravice pana starosty *Jiřího Dospíšila* a byl slavnostně rozsvícen nádherný vánoční strom.

Třetí:

Přijali jsme pozvání na sobotu 9. prosince, kdy připravila MČ Brno-Královo Pole 1. ročník akce *Královopolské čertobraní*. Parkem na Slovanském náměstí prošel po setmění v 16:30 h průvod čertů. V parku byly připraveny výtvarné dílny ve vyhříváných stanech, kulturní program a soutěže. Naše organizace Roska Brno-město se zde prezentovala svými, již výše zmíněnými výrobky. Největší úspěch zde měly naše levandulové panenky, hned za nimi další, vám již známé výrobky a opět vlastnoručně napečené, tentokrát navíc čokoládou zdobené muffiny. Dle zájmu byly ještě ozdobeny šlehačkou. Mňam. I Anděl s mikrofonem přišel až na náš stánek, kouknout se, co krásného máme, zeptat se, co vše nabízíme. Nepohrdnul nabídkou, ochutnal a pochválil 😊. Zájem dospělých i dětí o naše výrobky nás velice těší. Je nám motivací. Snažíme se, nezahálíme, scházíme se, vyrábíme, „žijeme“ a těšíme se z každého dne, kdy můžeme něčím přispět, nejen sobě ale i ostatním k radosti a potěšení. Odměnou je nám být jen úsměv, zájem nás poznat, s námi se zastavit a jen pár slov prohodit.

Děkujeme za pozvání na tyto akce a těšíme se na další setkání... ♥.

Všem krásný, pohodový adventní čas, radostné Vánoce a pevné zdraví v novém roce 2024.

Romana Konečná





Společensko-kulturní centrum Rubín, p.o.
a NADACE ZDRAVÍ PRO MORAVU

pořádá

ve středu 6. prosince 2023 v 17:00 hod.

v KD Rubín,

Makovského nám. 3, Brno



ZPÍVÁNÍ PRO ZDRAVÍ



**vystoupí
VESELÁ MUZIKA
RATÍŠKOVICE**

Vstupné 70 Kč

Předprodej v pokladně KD Rubín a v síti  sms ticket

Celostátní rekondice Vráž u Písku



Rekondiční pobyt se zdravotním programem pro pacienty s RS Lázně Vráž u Písku 07.–10.12.2023

Ve čtvrtek jsme vyrazili autem na rekondici do lázní Vráž u Písku. Cestou jsme vyzvedli *Jarmilu* a kolem poledne jsme uviděli nádherný zámek Vráž u Písku. Na recepci nás mile uvítali, dostali jsme klíče od pokojů, abychom se mohli ubytovat. Během dne postupně přijížděli další účastníci z různých koutů republiky – nejen z Brna, ale i z Prahy, Jablonce n/Nisou, Kolína a dalších míst. Před večerí jsme šli na přednášku o zdravé výživě *Jana Juráše*, kde byla připravena i ochutnávka zdravých – bezmasých pokrmů. Po večerí jsme se sešli v konferenčním sále a seznámili jsme se s programem na další dny.

Pátek začal o půl osmé skvělou rozcvičkou s cvičitelkami *Tamarou*, *Evou* a *Vlastou*, které se vzájemně doplňovaly. Po snídani jsme se rozešli na procedury podle rozpisů, které každý účastník obdržel při příjezdu na recepci. Dopoledne byla připravena přednáška pana primáře

s vrchní sestrou. Dozvěděli jsme se spoustu informací ohledně procedur a provozu lázní. Po obědě, který byl skvělý, nás část šla na vycházku v zámeckém parku. Odpoledne byl pestrý program. Někteří si vyzkoušeli chůzi nordic walking, ale jen na chodbě pro velké množství sněhu v zámeckém parku. Zasněžené stromy vypadaly jako v pohádce a když ještě rozsvítili vánoční stromeček a spoustu světýlek před zámkem, hned se nám navodila předvánoční nálada. Užili jsme si také cvičení na židlích a plavání a cvičení v bazénu. Po večeri proběhlo přátelské setkání, při kterém jsme si vyzkoušeli techniku batikování na šály, které nám přivezla předsedkyně Unie Roska *Jiřina Landová*, která tuto akci zajišťovala.

Předposlední den – sobota, začala opět skvělou ranní rozcvičkou pod vedením naší „milé cvičitelky“ *Vlasty*. Po snídani někteří vyrazili na procedury. Dopoledne se konala přednáška firmy OTTOBOCK, kde nám byly představeny různé ortopedické pomůcky a neuromodulační oblek. Odpoledne bylo opět společné cvičení, plavání a cvičení v bazénu i s písničkou. Večer jsme se zúčastnili lázeňského Adventního koncertu. A nezapomněli jsme na společné focení s batikovanými šátky. Poseděli jsme a zhodnotili toto setkání. Bylo velice přínosné s bohatým programem, škoda jen, že nebylo více účastníků.

Rekondice byla zakončena nedělní snídaní, po které došlo na loučení a postupný odjezd domů. Všichni zúčastnění se těší na nějakou další, společnou akci.

Marie Fialová, za Rosku Brno-město 10.12.2023





Závěr roku – poslední klub. Mařenka slaví významné narozeniny. Abrahám ☺





Kam napsat, že jsme začali provozovat paravoltiž? Uprostřed by to možná zaniklo, tak to dám na konec. Jedeme v tom už několik měsíců...

UNIE ROSKA

reg.org. **Roska Brno – město**, z.p.s
a TJJ LUCKY Drásov



pořádají pravidelné
rehabilitační cvičení na koních

LEKCE PARAVOLTIŽE

TJJ Lucky Drásov (u Tišnova)
1x měsíčně v dopoledních hodinách

250 Kč / lekce:
10 minut na trenažéru
+ 15 minut na koni

Paravoltižér vykonává pod zdravotním dozorem na nesedlaném koni ve voltižním kruhu gymnastické cviky. Nástup na koně pohodlně z rampy. Vnitřní a venkovní jízdárna, jízdy za každého počasí.



Termíny budou sdělovány e-mailem a je třeba se přihlásit Romaně:
SMS: 777-218-594
email: romi.konecna@seznam.cz.
Možnost odvozu z nádraží v Čebíně.

<https://www.luckydrasov.cz>







Rekondiče Roska Brno město

Visky 9. +12.11.2023