**Trousíme se na Špilberk**

V kalendáři má každé jméno svůj svátek a významné dny do kalendáře zavádí také OSN a další organizace. Mezinárodní federace pro roztroušenou sklerózu (MSIF) vyhlásila před lety světový den roztroušené sklerózy (RS), který připadá na 30. května. Tématem pro období 2020 až 2023 je „propojení“. Propojení lidí vytvořením místních komunit, propojení se sebou samým, s kvalitní lékařskou péčí. Propojení mezi lidmi stejné diagnózy a různých osudů zprostředkují pacientské organizace. V České republice má nejdelší tradici i počet členů Unie ROSKA, která realizuje svou činnost prostřednictvím pobočných spolků v jednotlivých městech. K těm největším patří Roska Brno-město.

Brněnská Roska oslavila mezinárodní den RS akcí „**Trousíme se na Špilberk**“ v neděli 15. května. Ta je součástí celostátního projektu „Trousíme se… po ČR“, který je letos organizován 9 spolky na různých místech ČR. Omezení spojená s roztroušenou sklerózou spočívají zejména ve snížené hybnosti a mobilitě. Takže výstup na kopec, jakým je brněnský Špilberk, je pro některé velkou výzvou. Program ale kromě procházky zahrnoval mnohem víc. Začínalo se v **Otevřené zahradě**, kde probíhala arteterapie **Roztroušené kvítí**, kde si každý mohl uvít čelenku nebo věneček ze živých květin. Kdo se nechtěl vyzdobit kvítím, mohl si zkusit uvázat šátek nebo kravatu. Procházku nahoru procházel vědomostní kvíz – co je to vlastně roztroušená skleróza. Nahoře probíhaly závody vozíků a slalom s chodítky. Vyzkoušet si kompenzační pomůcky mohl každý, aby na vlastní kůži zažil, jaká omezení roztroušená skleróza obnáší. V cíli se hrály deskové hry zaměřené na pozornost a strategické myšlení a nechybělo občerstvení, jehož prostřednictvím bylo upozorněno na souvislost mezi zdravotním stavem a stravou. Protože pro RS se všeobecně doporučuje protizánětlivá strava, byly v nabídce ovocné a zeleninové saláty včetně mladých výhonků a naklíčených semen a rostlinné alternativy sýrů. Proběhla prezentace zelených potravin. Program doplnilo módní přehlídkou sdružení aktivních babiček **SaBBa**. Kromě pamětního listu, který obdrželi účastníci za splněné aktivity, byla k této akci vydána také stylová trička. Akci byla finančně podpořena *MČ Brno-střed* a záštitu nad ní převzal Mgr. *Petr Hladík*, 1. náměstek primátorky města Brna a starosta MČ Brno-střed Ing. arch. *Vojtěch Mencl*. Zahradní nábytek zdarma zapůjčila VZMB. Za tuto podporu děkujeme.

Co bylo pro letošní ročník příznačné, bylo vysoké zapojení dobrovolníků z řad rodinných příslušníků nebo přátel. Auto na převoz materiálu, příprava občerstvení, organizace deskových her, fotograf. Bez těchto pomocníků by akci letošního rozsahu nebylo možné zrealizovat. Jmenujme alespoň *Vlastu, Olinku a Maxíka, Ivu a Milana, Jirku, Radku, Vraťu a Jarku, Marušku, Anežku, Martinu, Kateřinu*... Připojili se k nám i členové **Rosek Vsetín, Kyjov a Jihlava**. V polovině května v Brně probíhal **Týden pro rodinu**, akce Trousíme se na Špilberk byla také zařazena do tohoto programu. Právě vzájemná pomoc v rámci rodiny nebo širší komunity pacientů, která také pomyslnou rodinu vytváří, umožňuje lidem s hendikepem najít svoje místo ve společnosti, vyjít ven, vystoupit na kopec a veřejnosti touto akcí ukázat, že ani s vážnou nemocí život nekončí.