

KRONIKA 2024



Roska
Brno - město

12.02.2024	I po svatbě andělem – Caffè Park Slovaňák
26.02.2024	Beseda Stanislav Skřička – Srbská
08.03.2024	Ples seniorů – KD Rubín
21.03.2024	Přednáška a ochutnávka čokolády – Srbská
23.03.2024	MaRS – Lázně Rašínova
03.04.2024	Vernisáž výstavy KJM
19.04.2024	Ples STP
28.04. – 04.05.2024	Rekondice Vyhlídka
07.05.2024	Muzikoterapie
13.05.2024	Pètanque se SaBBou – Slovaňák
20.05.2024	Rozsvíťme Brno – FN Bohunice
25.05.2024	Trousíme se na Břevnov
30.05.2024	Konference
08.06.2024	Den radnice Brno–sever
22.06.2024	Trousíme se na Špilberk
25.08.2024	Babí léto a dědský den
31.08. – 07.09.2024	Rekondice Pavla
13. – 15.09.2024	Roskiáda Nymburk
21.09.2024	Den seniorů Lesná
07. – 10.11.2024	Rekondice Ohrada
14.11.2024	Benefiční koncert
26.11.2024	Otevření pobočky KJM Kr.Pole
22.11.2024	Vernisáž Pohoda
28.11.2024	Čokodílna
01.12.2024	Tišnov adventní
průběžně	paravoltiž
	cvičení redcord

Tak co jsme dělali v roce 2024?

UNIE ROSKA

reg.org. **Roska Brno – město**, z.p.s
Sabba, Sdružení aktivní babičky a
dědečci



pořádají v rámci Týdne manželství
3. ročník zážitkového odpoledne

I PO SVATBĚ ANDĚLEM

Pondělí 12. 2. 2024

od 15 do 17 hodin

Caffé Park Slovaňák,
Slovanské nám. 20, Brno

Zveme na setkání manželů minulých, současných i budoucích, partnerek a partnerů, děvčat a mláďenců. Společně se zamyslíme, jak se chovat, abychom ve vztazích mohli být pro druhé stále andělem. Při kytáře Toma Hanžla si zazpíváme písničky o lásce romantické i tragické. Na žhavé sny a zimní počasí bude v kavárně připraven svařák a horká láska.

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

Den manželství

Ohlédnutí za akcí, kterou pořádaly organizace Roska Brno–město a SaBBa. Byl to již 3. ročník zážitkového odpoledne. V pondělí 12.02. jsme všichni, kdo se naší akce zúčastnili, byli na chvíli „andělem“, i po svatbě 😊. Tentokrát jsme se sešli v kavárně *Caffe Park Slovaňák*, která se nachází přímo na brněnském Slovanském náměstí v krásném a klidném prostředí parku. To také dokreslovalo atmosféru našeho setkání v rámci oslav *Týdne manželství* (12.–19.02.) Přesto, že venku bylo chladno, což se v únoru dá očekávat, přišla spousta příznivců a kavárnu, kde bylo teplo a útulno, jsme zaplnili. Nebudu se tajit tím, že přišly hlavně ženy. Ať už vdané, osamělé, ovdovělé, nebo ty, které žijí v partnerském vztahu.

Na chvíli se nám podařilo zapomenout na všechny starosti. Ochutnali jsme lahodnou kávu a ke kávě samozřejmě patří i výborný dezert, na kterém jsme si pochutnali. Zavzpomínali jsme na krásné časy v manželství a zamysleli jsme se, co v manželství by se dalo zlepšit a čím můžeme společně s partnerem přispět. Co můžeme pro svého partnera udělat, aby byl život pro něj krásnější. Zamysleli jsme se také nad tím, co pěkného jsme se svým partnerem zažili, co pro nás partner dělá nebo dělal a nezapomněli jsme mu poděkovat. Připomněli jsme si společné chvíle, které obohatily náš vztah a naplánovali si něco do budoucna. Každý po svém, jak to cítil a jak v tu chvíli byl naladě. Vždyť každý může mít ještě spoustu přání a cíl je cesta...



Už samotné zamyšlení nám dalo mnoho. Naše nápady a postřehy jsme zapisovali do „andělských křídel“ vytištěných na A4. Vzali jsme si je domů, abychom měli na „očích“ a připomínali si je. Pohodové odpoledne nám zpříjemnil pan *Tomáš Hanžl*, který hrál na kytaru a zpíval krásné písně o lásce, o životě, zamilované, tragické a nakonec i lehce lechtivé. Láskyplná atmosféra nás inspirovala k výrobě dárku pro milou osobku. Ať už srdíčko, houslový klíč, květinu, motýlka, čtyřlístek apod. Také jsme si udělali pár krásných fotografií. S kamarádkou, sami, nebo s vypůjčeným partnerem 😊. Měli jsme také krásné doplňky, klobouky, věneček a květiny. Svatební kytice nesmí u takové situace chybět. Byla sice sušená, ale aspoň déle vydrží 😊. Květinové doplňky věnovala *Radka Charvátová*.

Bylo to krásné, společně strávené odpoledne.

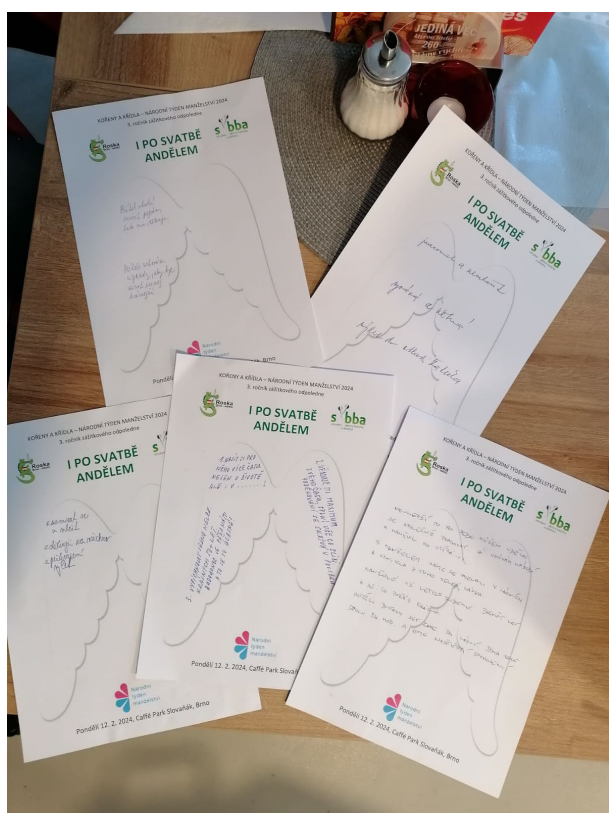
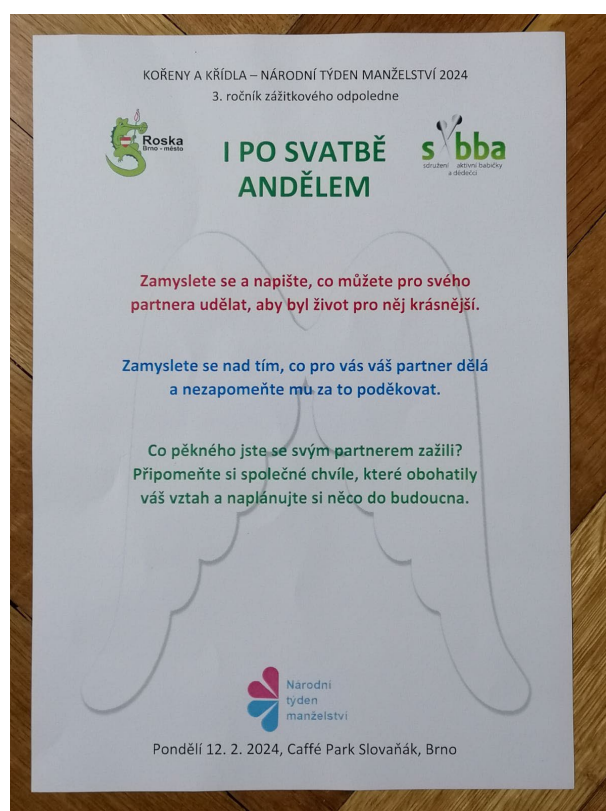
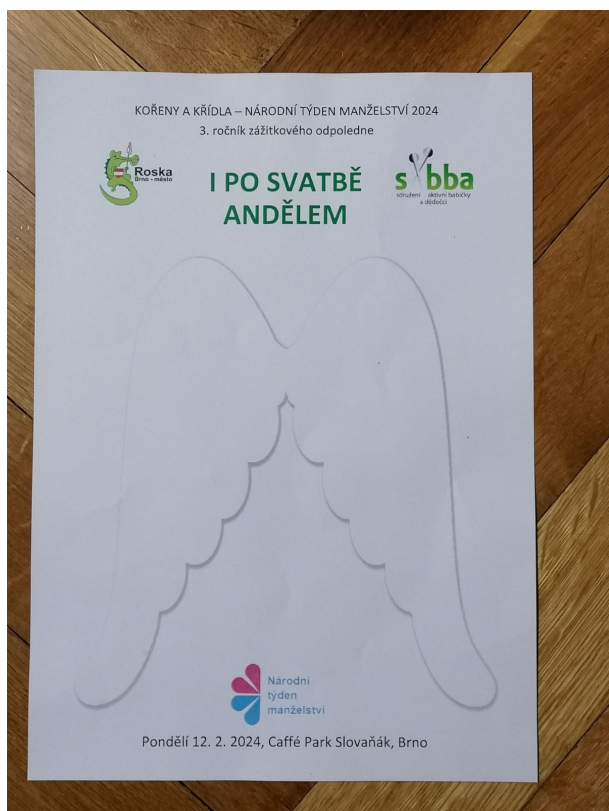
A kde se sejdem příští rok? Nechte se překvapit.

Všem přeji láskyplný, šťastný, optimistický, tolerantní a přátelský či „manželský“ celý rok 2024.

Romana Konečná







Opustila nás naše dlouholetá kamarádka Alena (Ája) Ludvíková.



*Loučím se s vámi, přátelé milí,
ruky stisk, dnes už vám nemohu dát,
srdce mi dotlouklo, odešly síly,
loučím se se všemi, kdo měl mě rád.*



*S bolestí v srdci oznamujeme všem příbuzným, přátelům a známým,
že nás opustila naše drahá sestra, švagrová a teta*

paní

Alena Ludvíková

*Zemřela po dlouhé těžké nemoci dne 10. února 2024
ve věku 63 let*

Poslední rozloučení se bude konat

v pátek 16. února 2024 v 15.00 hodin

ve smuteční síni v Žabčicích

*sestra **Libuše** s rodinou
bratr **František** s rodinou*

jménem veškerého příbuzenstva

Věnujme Alence vzpomínku:



Dvě zážitkové besedy – Ing. *Stanislav Skříčka* z Green Ways a *Světlana & Karel Medulánovi* z Chocolate Pictures. Obě byly velmi zajímavé.

UNIE ROSKA

reg.org. **Roska Brno – město**, z.p.s



pořádá

**v pondělí 26. 2. 2024
v 16:00**

besedu se Stanislavem Skříčkou,
autorem bestselleru *OpRAWme se*

ZELENÉ POTRAVINY GW PRO UPEVNĚNÍ STYLU

- Zelené potraviny a zdraví
- Novinky ze světa zelených potravin
- Pro zájemce vyšetření z kapky krve
(před tím 24 h nejíst smažené a
vepřové)



Přihlášky a objednávky vyšetření Romana
Roska Brno – město, zasedací místnost
Srbská 53, Brno

UNIE ROSKA

reg.org. **Roska Brno – město**, z.p.s
a Chocolate Pictures



pořádají

**ve čtvrtek 21. 3. 2024
v 17:00**

zážitkovou besedu
s manžely Medulánovými na téma

PRAVÁ ČOKOLÁDA A JEJÍ VLIV NA ZDRAVÍ

BLOK 1 (40 min)

Čokoládová gramotnost

Čokoláda a kognitivní funkce

BLOK 2 (40 min)

Řízená degustace čokolády



Cena 100,- Kč za degustační balíček

Roska Brno – město, zasedací místnost
Srbská 53, Brno



Proč bychom se netěšili?

Pod tímto názvem pořádala MO Brno Senioři České republiky v pátek 8. března 2024 v prostorách KD Rubín pod záštitou primátorky města Brna JUDr. *Markéty Vaňkové* a Mgr. *Petra Hladíka*, ministra životního prostředí 10. společenský ples. Současně jsme společně oslavili i MDŽ.

Letos jsme se opět za finančního přispění MUDr. *Danuše Spohrové* z Nadace Zdraví pro Moravu plesu také zúčastnili i s přáteli ze SaBBy a dalších organizací Společně jsme se pobavili, někteří si jen zazpívali, ale mnozí i tančili. Hudební trio *Velvet* hrálo oblíbené taneční písničky. Na některé jsme nostalgicky vzpomínali jako na písničky našeho mládí. A bohatá tombola to byla třešnička na dortu. V kole štěstí vyhráli téměř všichni. Největší radost měla *Jana F*, která poprvé v životě vyhrála, a to rovnou 4 denní zájezd do Maďarska pro 2 osoby. Tak jsme se pěkně roztančili, rozpohybovali a nyní se již těšíme na další setkání, a to bude Maraton s roztroušenou sklerózou celou sobotu 23.03.2024 v Lázeňském a relaxačním centru na Rašínově. Zveme nejen seniory, ale i jejich děti i vnoučata. Program je opravdu bohatý a vybere si každý. A 12.04.2024 se určitě sejdem i na dalším Zpívání pro zdraví opět v KD Rubín.

Děkujeme Seniorům ČR a NZpM za krásné odpoledne i večer.

Vlasta Blatná za Rosku Brno–město

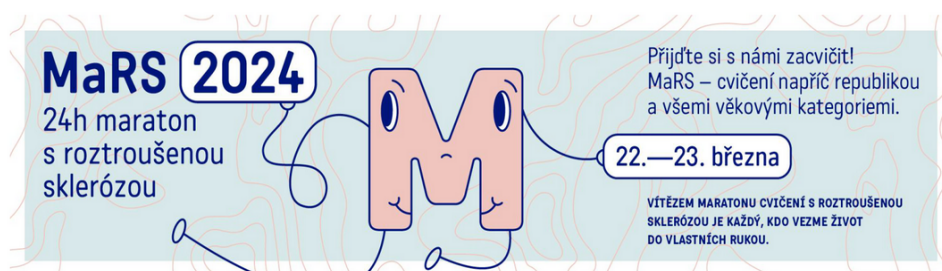


UNIE ROSKA reg.org. Roska Brno – město, z.p.s
a Nadační fond Impuls



pořádají 13. ročník pohybové osvětové kampaně
na podporu rehabilitace roztroušené sklerózy

MARATÓN S ROZTROUŠENOU SKLERÓZOU



MaRS 2024

24h maraton
s roztroušenou
sklerózou

Přijďte si s námi zacvičit!
MaRS – cvičení napříč republikou
a všemi věkovými kategoriemi.

22.—23. března

VÍTĚZEM MARATONU CVIČENÍ S ROZTROUŠENOU
SKLERÓZOU JE KAŽDÝ, KDO VEZME ŽIVOT
DO VLASTNÍCH RUKOU.

Cvičíte pravidelně? Užijte si pestrou nabídku brněnského MaRSu po celý den.
Přes zimu jste lenošili? Pak odstartujte aktivní jaro na MaRSu!
Pravidelný pohyb je důležitý pro všechny, MaRS je otevřený pro širokou veřejnost.

Sobota 23. 3. 2024

od 10 do 17 h

**LÁZEŇSKÉ
A RELAXAČNÍ
CENTRUM**

Rašínova 12, Brno

vstup zdarma

Centrum rehabilitační

a sportovní péče Rašínova 10-12 h

10:00 prohlídka centra

10:30, 11:00 a 11:30 skupinové lekce

Redcord Active

Tělocvična 11-17 h

Kruhový trénink 11-12 h

Boccia 12-14 h

Tanec v latinském rytmu 14-15 h

Smíchovky a relaxace 15-16 h

Masážní chodník 16-17 h

Plavecký bazén a vířivka 10-17 h

Posilovna 10-17 h

Nad akcí převzal záštitu starosta Městské části Brno-střed Ing. arch. Vojtěch Mencl.



Brněnský MaRS v roce 2024

Březen patří v kalendářích pobočných spolků Rosky jednoznačně cvičení a bylo tomu tak i letos. Již 13. 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 nejenak tomu bylo i letos. Kromě brněnských roskařů a jejich přátel přijeli na maraton také zástupci Rosek Kyjov a Vsetín, dohromady se nás sešlo 71.

V nabídce totiž bylo hned několik aktivit. Skupinová cvičení v tělocvičně začala kruhovým tréninkem, pokračovala tanečními lekcemi v latino rytmu, a to i vsedě, procházkami po „bosém chodníčku“ a nechyběl turnaj v bocci. Souběžně probíhalo cvičení v posilovně a zejména kardiozóně, kde se běžecký pás a orbitrek nezastavil, stejně jako spinningové kolo nebo veslařský trenažer. Letos jsme překonali celkem 110 km. Zde byli velkou pomocí studenti oboru ošetřovatelství pod vedení paní učitelky *Kouřilové* ze střední školy v Tišnově, kteří pomáhali hendikepovaným maratónčům se cvičením na přístrojích.

Vyzkoušeli jsme i *Centrum rehabilitační a sportovní péče*, kde nám sponzorsky věnovali 2 hodiny. Podpořit nás přišla i MUDr. *Iva Šrotová* s kolegyní z neurologické kliniky FN Bohunice, a kromě psychické podpory nám přinesly i maratónský koláč. Také Mgr. *Renata Petrášová*, vedoucí pracovník pro kontakt s klienty, z farmaceutické firmy Novartis s.r.o., nás přišla podpořit a přinesla také koláče k podílení.

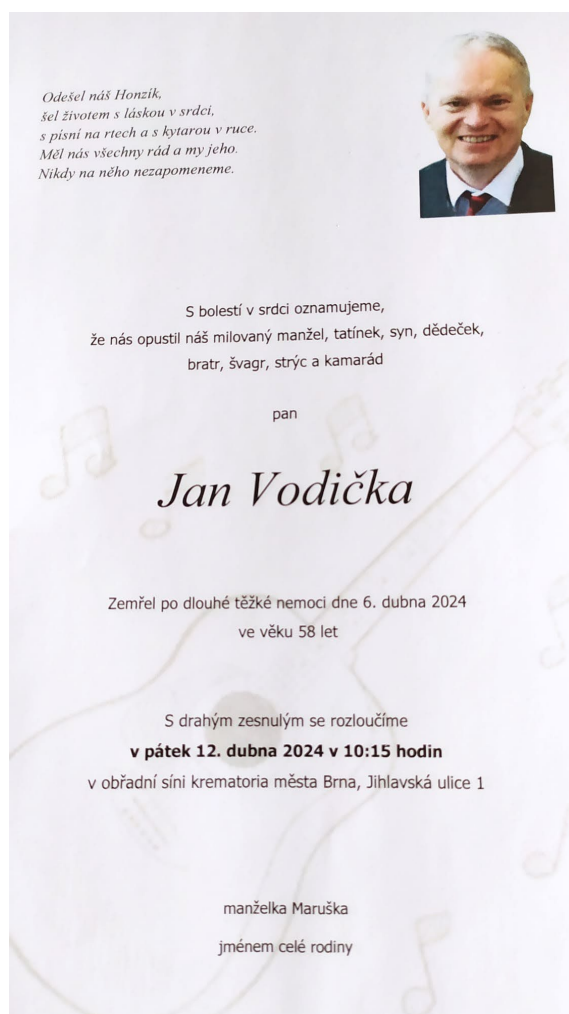
Po sedmi hodinách cvičebního maratonu jsme celou akci zakončili s dobrou náladou. Přátelská atmosféra nás ostatně provázela celým dnem. Připomenuli jsme sobě i svému okolí, že pohyb a rehabilitace jsou nezbytným předpokladem pro udržení dobrého zdravotního stavu a předcházení progresu onemocnění. A nastává 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* a *Blanka Urbánková* a studentům z Tišnova. Záštitu naší akci poskytla městská část Brno–střed. O pitný režim se postaral Vitar, s.r.o. a o pronájem tělocvičny Synthon, s.r.o. Výtěžek z dobrovolného vstupného, který činí přes 2400 Kč, poputuje na nákup rehabilitačních pomůcek a úhradu pohybové terapie pro pacienty s RS.

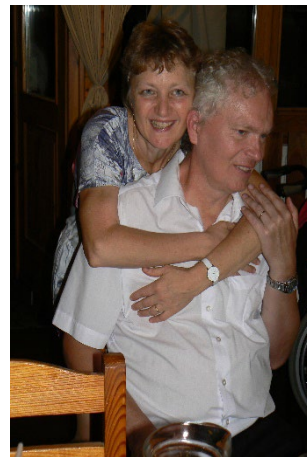
Olga Rubinová za Rosku Brno–město



Bohužel nás opustil kamarád, muzikant a vůbec... Jan (Žanek) Vodička.



Žanku, nikdy na tebe nezapomeneme. Ať máš v nebi stále naladěnou kytaru a hlas ať ti slouží!



UNIE ROSKA

reg.org. **Roska Brno – město**, z.p.s
a Knihovna Jiřího Mahena v Brně



pořádají

od 2. do 12. dubna 2024

6. ročník výstavy výtvarných prací

BAREVNÝ SVĚT ROSKAŘŮ

KRÁSA KVĚTIN



Slavnostní vernisáž 3. dubna ve 13 h

Knihovna Jiřího Mahena

Palackého třída 164, Brno

Otevřeno PO/ÚT/ČT 10-12, 13-18 h

Vstup zdarma

Krása květin v KJM

Již šestý ročník výstavy výtvarných prací svých členů uspořádala brněnská Roska ve spolupráci s pobočkou knihovny Jiřího Mahena v Brně Králově Poli. Výstava nese název *Barevný svět roskařů*, letos s podtitulem **Krása květin**. I když roztroušená skleróza (RS) vnáší do životů lidí rozličné potíže, pokud pacienti zůstanu aktivní, zachovávají si pozitivní přístup k životu, může být plný barev a radosti. A jarní termín ke květinám vybízí – měli jsme několik malířských pláten s květinovou tematikou, několik členů vystavovalo pestré fotografie a nechyběly také kytice sušených květin, živé květy a také obrázky zhotovené technikou pískování.

K výstavě patří vernisáž, kterou jsme obohatili také hudebním programem ve znamení květin. Připomněli jsme si květinovou generaci z 60. let a také společně zazpívali folkové písničky o květinách, koloběhu života a dlouhých cestách.

Děkujeme paní Bartákové, vedoucí pobočky v Králově Poli na možnost zde každý rok výstavu uspořádat. Nyní je celá pobočka v rekonstrukci a my se těšíme na další rok, kdy tam znovu zavítáme.

Olga Rubinová





SVAZ TĚLESNĚ POSTIŽENÝCH V ČESKÉ REPUBLICE Z. S.
MĚSTSKÁ ORGANIZACE BRNO



POŘÁDÁ

Za finanční podpory Statutárního města Brna



KULTURNĚ SPOLEČENSKÝ VEČER

V pátek 19. DUBNA 2024 V 18.00 HODIN

ve

Společensko-kulturním centru Rubín, p.o.

Makovského náměstí 3166/3, Brno - Žabovřesky

K tanci a poslechu hraje skupina

SYKORKY

Zájemci o vstupenky a přepravu se nahlásí nejpozději do 12. dubna 2024
na tel. číslo 724 411 182

Přeprava **NENÍ** bezbariérová.

Cena vstupenky 200

Veškeré vstupné a přepravné je hrazeno z příspěvků města Brna.



Motiv na pozvánky navrhla
a STP v ČR z. s. městské organizaci Brno
věnovala akademická malířka
Anna Žertová

Kulturně společenský večer v Rubínu

Svaz tělesně postižených v české republice, z. s. – městská organizace Brno uspořádal za finanční podpory Statutárního města Brna *Kulturně společenský večer* v pátek 19. dubna 2024 v Kulturním domě Rubín. Děkujeme za pozvání paní *Ptáčkové* a *Kotoučkové*. 18 členů Rosky Brno-město se zase společně sešlo a pobavilo. K tanci a poslechu hrála výborná dvoučlenná skupina *Sýkorky*. Společně jsme si i zazpívali. Naši kamarádi ze *SaBBy* připravili módní přehlídku modelů z butiku v Komíně. Opravdu mnohé modely byly moc pěkné. Na závěr se slosovaly vstupenky, tak se mnozí radovali i z pěkných výher. Těšíme se na další společné setkání.

Vlasta Blatná



Doufejme, že už je to do třetice naposled. Odešla sice krátkodobá (přišla k nám z Kyjova), ale výrazná a nezapomenutelná Hanka Fabiánková, propagátorka zdravého stylu a chladové terapie. Hani, jsi tu stále s námi!



*Tvé zlaté srdce, maminko,
zůstane navždy s námi,
bude nám žehnat na cestu,
kterou teď půjdeme sami.*

*S bolestí v srdci oznamujeme všem příbuzným, přátelům
a známým, že nás navždy opustila, paní*

Hana Fabiánková

*Zemřela dne 16. dubna 2024
ve věku 72 let.*

*Poslední rozloučení s naší drahou zesnulou se bude konat
ve čtvrtek 25. dubna 2024 v 15:00 hodin
ve smuteční síni v Kyjově.*

*Za truchlící rodinu:
syn Karel
syn Pavel
vnučky Kristýna a Anička
jménem veškerého příbuzenstva*



Kyjov

POHŘEBNÍ SLUŽBA KYJOV s.r.o., Nětčická 2606, Kyjov, mob.: 733 153 239 WWW.POHREBNISLUZBAKYJOV.CZ

Několik členů se jelo s Hankou rozloučit do Kyjova, přičemž navštívili i provozovnu tamní Rosky.



Na Hanku vzpomínáme.





Rekondice Vyhlídka Blansko – Češkovice



Rekondice s Roskou Brno na Vyhlídce v Blansku

Letošního ročníku „opravy“ těla a mysli jsem se zúčastnila poprvé, vlastně jsem vůbec netušila, do čeho se to pouštím.

Trpím primárně progresivní formou roztroušené sklerózy, léčím se pět let. Již dlouho před léčbou jsem příznaky RS zaměňovala za projevy stárnutí, momentální indispozice či jiné běžné životní slabosti. Na Vyhlídku jsem tedy přicestovala za doprovodu *Vlasty* na elektrickém invalidním vozíku. Měla jsem tak i možnost vyzkoušet si cestu bezbariérovou vlakovou, autobusovou dopravou, která zaslouží palec nahoru. Skvělí průvodčí i organizace na nástupištích a průvodkyně *Vlasta*, které tímto ještě jednou děkuji za ochrannou ruku při cestování.

Příležitost zacvičit si jsme měli každé ráno při půlhodinové rozcvičce s *Mařenkou*. Bylo také možno využít asistence nadšené cvičitelky *Jany*, která si jistě zaslouží slova chvály za cvičební maratón, který s námi absolvovala. Při nutných opravách neúnavně povzbuzovala a sama pomáhala či opět neúnavně předcvičovala a přivezla i cvičební pomůcky. Co se týče fyzické kondice, tak vnímám, že se doma cítím jistější. I když to ještě bolí, tak zrovna když píšu, vnímám psací stůl z jiné perspektivy než před odjezdem, sedím vzpřímeněji. Po obědě jsme hrávali na terase naši oblíbenou hru bocciu, průběžně jsme v rámci ergoterapie dělali naše oblíbené levandulové panenky.

V těsné blízkosti Vyhlídky byl k dispozici bazén se slanou vodou, finská, parní sauna, jejichž služeb využila početná skupina. Následně po úterním plavání a saunování proběhlo pálení vlastnoručně vyrobených čarodějnic a opékání špekáčků.

Středeční 1. máj a slavný Májový průvod, u kterého jsem si mohla připomenout atmosféru z dob nedávno minulých. Mávali jsme na ergoterapii vyrobenými mávátky z krepového papíru, vlčími máky, růžičkami. A večer jsme popřáli dlouholetému členovi *Bédovi* k jeho významnému jubileu 50. narozenin. Na návštěvu přijely členky *Jarča* a *Martina* se svým manželem, které si takto chtěly užít alespoň část rekondice, jelikož se skrze pracovní povinnosti nemohly zúčastnit celých šesti dní.

Ve čtvrtek se ještě většina účastnila výletu na renesanční zámek Blansko, který pochází z gotického hradu. Následovala návštěva průmyslového podniku fungujícího bez přestávky více než 320 let, kde jsme obdivovali antické sochy, zábradlí, kamna, žehličky a jiné železné výrobky. Večer následovala tombola a já si přivezla krásný historický kousek – dózu z kostního porcelánu.

V pátek už byla většina unavená, tak pěkně unavená, jako já byla celý týden a tak jsem nabyla dojmu, že si se všemi lépe rozumím. Průběžně probíhal trénink paměti, kdy já si procvičovala dosazování jmen ke tvářím, ale ostatní měli příležitost zahrát si hry, tvořit mandaly či vyhrát soutěž v pexesu.

V sobotu jsem měla příležitost se se všemi rozloučit a poděkovat za zajímavě strávený týden, bylo to jako na horské dráze. Cvičení bylo opravdu hodně, uvítala jsem tedy možnosti ergoterapie, malování magnetických upomínkových předmětů. Mám raději tvoření než mluvení, ale ráda si i někdy poklábosím, protože žiju sama a někdy je ticho smutné. Ono se říká, že když je člověk potichu, tak slyší hlas své duše, svého srdce. Doma se snažím, abych si nepouštěla do hlavy cizí emoce, které by mě mohly zatěžovat třeba při usínání. Přiznám se bez mučení, měla jsem obavy, abych si nic takového nepřivezla, ale vy jste byli skvělí, a to právě proto, že jste byli sebou samými.

Abych se vyrovnala se změnou prostředí, ale i množstvím ještě v tu chvíli neznámých lidí, ujela jsem do přírody a užívala si nádherného prostředí vyhlídky na Českomoravskou vrchovinu. Vozík jsem sebou měla právě pro tyto chvíle. Díky eReSce špatně zvládám větší počet lidí, jak jsem zaslechla zkušenost „někdy i dva jsou hodně“. Ale jde především o momenty, kdy začnou lidi mluvit v davu a jeden druhého se snaží překřičet. Měla jsem tak možnost užít si oddechu v přírodě s krásnou vyhlídkou, a načerpat další síly nutné ke zvládnutí zmíněného množství lidí. Proto mi na programu trochu překáželo, že všechny činnosti byly plánované společně a tak jsem se snažila uniknout davu. Kdysi jsem říkala „abych vydržela mezi lidmi, potřebuji být chvíli sama“ a to jsem byla ještě zdravá. Nyní potřebuji na zpracování informací násobně delší dobu, ale dobrou zprávou je, že už nás členů tolik nepřibude.

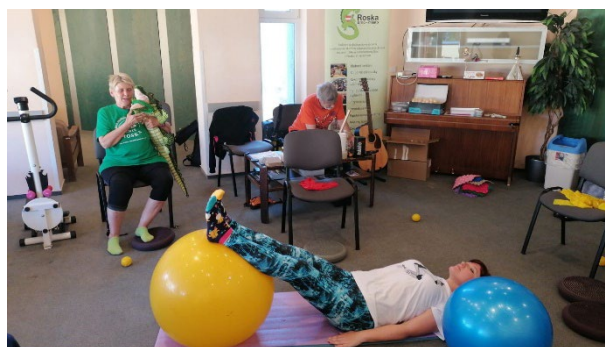
Pro mě osobně bylo důležité setkat se s lidmi, kteří mají zkušenost s roztroušeným životem. Pravda, trochu se to „pošmýklo“ a ze sběru zkušeností se stalo nepřeborné množství nevyžádaných rad, ale i za ně jsem ráda. Děkuji za Vaše životní příběhy, jsou všechny povzbuzující a jsou to Vaše pravé poklady.

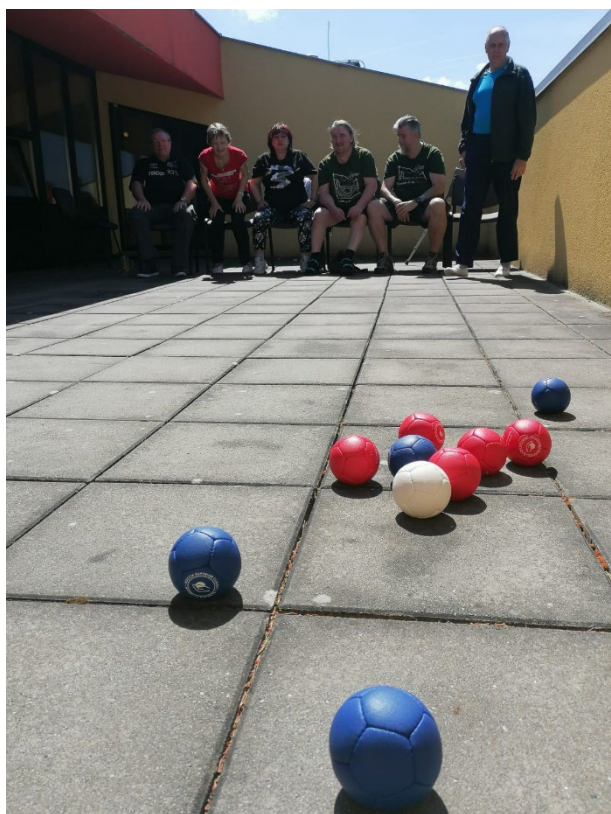
Děkuji všem organizátorům za skvěle zvládnutou akci pro tolik rozdílných lidí. Sic s jednou společnou zkušeností, ale tu cestu životem si šlapeme každý vlastní. A tak se na Vás těším na viděnou na další rekondici (a kdybychom se neviděli, tak se nahmatáme u očního, smííííh...).

Nikola Vaňková

Za finanční podporu děkujeme Ministerstvu zdravotnictví ČR a MČ Brno–Líšeň.

RNDr. Kamila Neplechová, místopředseda organizace





UNIE ROSKA

reg.org. Roska Brno – město, z.p.s



pořádá

**v úterý 7. 5. 2024
v 16:30**

zážitkové odpoledne
s Luckou Šimončicovou se zvukem
a vibrací až tam, kde se mysl vytrácí:

MUZIKOTERAPEUTICKÁ RELAXACE

- Hluboký odpočinek, uvolnění těla i mysli za zvuku různých přírodních nástrojů
- Relaxace probíhá v leže na karimatce, které stejně jako deky jsou zajištěny
- Celá relaxace trvá 90 minut



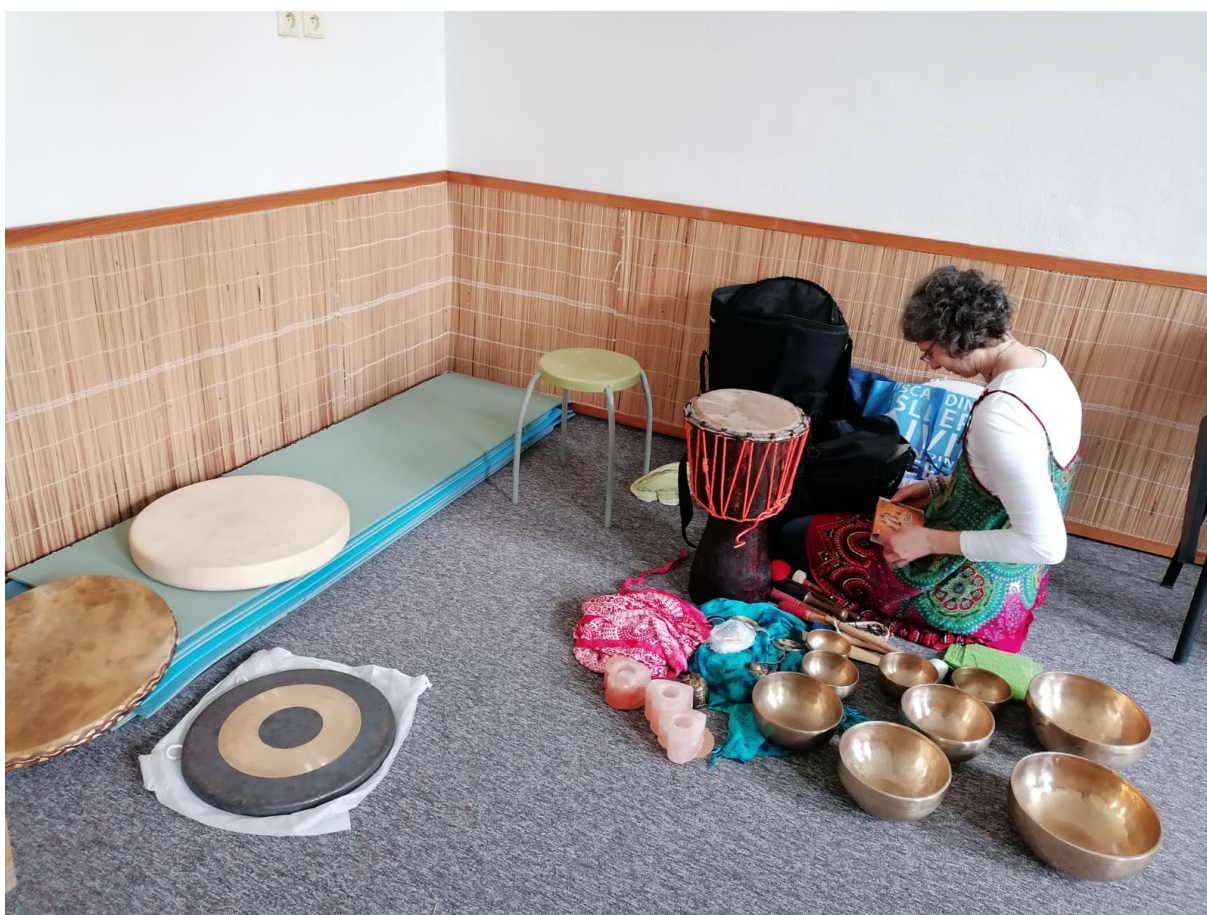
Vstupné dobrovolné – přihlášky Romana
777 218 594 romi.konecna@seznam.cz
Tělocvična Hybešova 15, Brno

Relaxace s muzikou

V úterý 7. května 2024 po pravidelném cvičení na Hybešově 15 prožili naši členové zážitkové odpoledne s *Luckou Šimončicovou* se zvukem a vibrací až tam, kde se mysl vytrácí. Muzikoterapeutická relaxace je hluboký odpočinek, který uvolňuje celé tělo i mysl za zvuku různých přírodních nástrojů. Vleže na karimatce jsme se zaposlouchali do různých zvuků. Některé byly překvapivě hlučnější a připomínaly zvuk startující motorky, rytmické bubnování vystřídal mimo jiné i tibetské mísy – to už byl příjemný relaxační zvuk, který některé ukolébával téměř ke spánku.

Relaxace je důležitá pro všechny nejen po cvičení, při únavě ale i před spaním.

Vlasta Blatná



KOULE + PRASÁTKO = PETANQUE

Rodina v pohybu

KDY **Pondělí 13. 5.2024 15 – 17 hodin**

KDE **Caffé Park Slovaňák**
Slovanské nám 20, Brno

🎱 **Přijďte s celou rodinou, s kamarády a přáteli**

🎱 **Zahrajte si francouzskou hru pétanque**

🎱 **Dejte si něco dobrého v kavárně**

Vítejte ve světě pohybu

SaBBa

ROSKA - Brno město



www.roska-bm.cz



www.babickysabba.cz



Trousíme se do kláštera Břevnov

Unie ROSKA - česká MS společnost, z. s. vás zve
na charitativně společenskou akci



**Trousíme se do
Břevnovského kláštera**

Prezentace prací pacientů s RS
Informační stánek Unie Roska

25.5.2024
od 13 do 17 hod

Pro děti
Výtvarné dílničky
Navlékání korálků
Malování kamínků

Pro dospělé:
Kvíz o RS (roztroušená skleróza)
Vyzkoušíte si, jaká omezení
musí pacienti s RS
prožívat a překonávat

Osobně bude přítomen
i náš medicínský garat prof.
MUDR. Jan Mareš, Ph.D.

*A přijde mezi nás i
Milena Steinmasslová, která
se stala naší mediální tváří*

Najdete nás:
hned za vchodem do areálu
kláštera proti restauraci Klášterní šenk

www.roska.eu





Rozsvíťme Brno 20. 5. 2024

UNIE ROSKA

reg.org. **Roska Brno – město**, z.p.s
ve spolupráci s Nadačním fondem
Impuls a RS centrem
při Neurologické klinice FN Brno



pořádá

**v pondělí 20. 5. 2024
ve 14:00**

8. ročník akce Rozsvíťme ČR na podporu
osvěty o roztroušené skleróze
k mezinárodnímu dni RS

ROZSVÍŤME BRNO



Společně zasadíme slunečnice jako symbol našeho odhodlání hledat a nacházet v našich životech, jejichž průvodcem je RS, každý den světlo, radost a vzájemnou pomoc a spolupráci.

Akce se každoročně uskutečňuje v řadě měst ČR.

Areál FN Brno, Jihlavská 20
Vchod Jihlavská (Stará nemocnice) BUS 40

Slabá motorika? Únava? Špatná rovnováha? Ano, toto jsou běžné příznaky života lidí s roztroušenou sklerózou (RS). Celé roky života s nejistým zítřkem. Ale také odhodlání, radost a optimismus. A společně sdílená radost je dvojnásobná. Proto se schází členové brněnské Rosky, patientské organizace lidí s RS schází ke společným aktivitám, které boří sociální izolaci, vnáší do života pohyb, radost a dobrou náladu.

K jaru patří každoročně projekt **Rozsvíťme Českou republiku**, který zaštiťuje *Nadační fond Impuls*. Ten spravuje registr pacientů ReMuS, jehož databáze slouží k výzkumu této nemoci. A podporuje pacienty přímo tím, že v celonárodním měřítku organizuje osvětové a vzdělávací aktivity. Rozsvítit, rozzářit mohou města a různé lokality v naší zemi nejen úsměvy, ale také květiny, a pro tento projekt jsou to slunečnice. Rostliny houževnaté, vysoké, se vzpřímeným stonkem hrdě se tyčící k nebi a otáčející své květy ke slunci, a nesoucí hodnotná semena. John Lennon, britský zpěvák a člen hudební skupiny Beatles, řekl: „Až ti bude v životě nejhůř, otoč se čelem ke slunci a všechny stíny padnou za tebe.“ Každý si denně vybíráme, zda se otočíme ke světlu, nebo se necháme pohltit stínem. A abychom nezůstali jen u vzletných slov, připravila jsem pro účastníky kvíz, kde si mohli oprášit či rozšířit své botanické znalosti o rodu slunečnice.

A když se akce, kde pacienti sází slunečnice na znamení svého odhodlání hledat v životě světlé stránky odehraje na půdě nemocnice společně s lékaři, dostává ještě další rozměr. Stejně jako se slunečnice s důvěrou obrací ke Slunci, zdroji života, tak pacienti přichází do nemocnic s důvěrou a nadějí pomoci. Tento postoj, o který musí usilovat obě strany, je jednou z podmínek úspěšného zvládnutí nemoci. A tak jsme v zahradě psychiatrické kliniky společně vysadili záhon kvetoucích slunečnic. Některé pacienti, některé lékaři z RS centra při Neurologické klinice FN a také *Kateřina Bémová*, předsedkyně správní rady NF Impuls.

Projekt **Rozsvíťme Českou republiku** organizují regionální spolky UNIE Roska i jiné organizace na mnoha místech během května, v jehož závěru je ustanoven Mezinárodní den RS. Letos běží již osmým rokem. A protože definice zdraví podle *WHO* není jen absence nemoci, ale stav úplné duševní a sociální pohody, je aktivizace pacientů, která jim do života vnáší prvky sounáležitosti, komunikace a podporuje kognitivní funkce, důležitá.

A krásné počasí ještě přispělo k pohodové atmosféře společně stráveného odpoledne. Uprostřed města, ale v zahradě s příjemným posezením. Společně se zdravotnickými pracovníky, kterým děkujeme, že symbolicky s námi zasadili společný záhon. Poděkování patří vedení FN a zejména MUDr. *Ivě Šrotové*, která celou akci na půdě nemocnice iniciovala. Doufejme, že slunečnice porostou a svými zářivými květy budou přinášet radost do života každého, kdo projde kolem.

Olga Rubinová





Unie ROSKA - česká MS společnost z.s.



Vás zve na

**22. NÁRODNÍ KONFERENCI „MÍSTO PRO KVALITNÍ
ŽIVOT S ROZTROUŠENOU SKLERÓZOU“
u příležitosti Mezinárodního dne roztroušené sklerózy**

Termín konání: 31. 5. 2024 od 10:30 hod

**Místo konání: V sídle Kanceláře veřejného ochránce práv,
Údolní 658, 602 00 Brno-střed**

Prostory jsou bezbariérové

Program konference:

- 1. Novinky v péči o pacienty s RS** – prof. MUDr. Jan Mareš, Ph.D. MBA,
RS centrum FN Olomouc
- 2. Hormonální změny v těle ženy (menopauza) a RS** – MUDr. Iva Šrotová PhD.,
RS centrum FN Brno
- 3. Název přednášky: Posílení postavení pacientů s RS:** Porozumění klinickým
studiím a relevantní informační zdroje Přednášející: PharmDr. Lenka Součková, Ph.D.,
CZECRIN Academy, Farmakologický ústav, LF Masarykovy univerzity,
Centrum klinických studií Fakultní nemocnice u sv. Anny v Brně
- 4. Co může ombudsman udělat pro chronicky nemocné pacienty a jejich rodiny** –
Jiří Hrubý, vedoucí odboru sociálního zabezpečení kanceláře Veřejného ochránce práv
- 5. Zaměstnávání osob se zdravotním omezením a podpora osob se zdravotním
hendikepem ze strany Úřadu práce ČR** – PaedDr. Eva Adlerová, metodik pracovní
rehabilitace a poradenství pro OZP, GŘ ÚP ČR

Občerstvení během konference zajištěno

Na konferenci je potřeba se předem registrovat online. Účast je bezplatná.

Registrovat se můžete zde: <https://forms.gle/849dpKkUisCZvV3D8>

Doprovodný program:

- **Koncert Karel Gott revival**, Hana Robinson od 17 hod. tamtéž

Vstupné dobrovolné

Sledujte naše stránky. <https://www.roska.eu/>

Místo pro kvalitní život s roztroušenou sklerózou

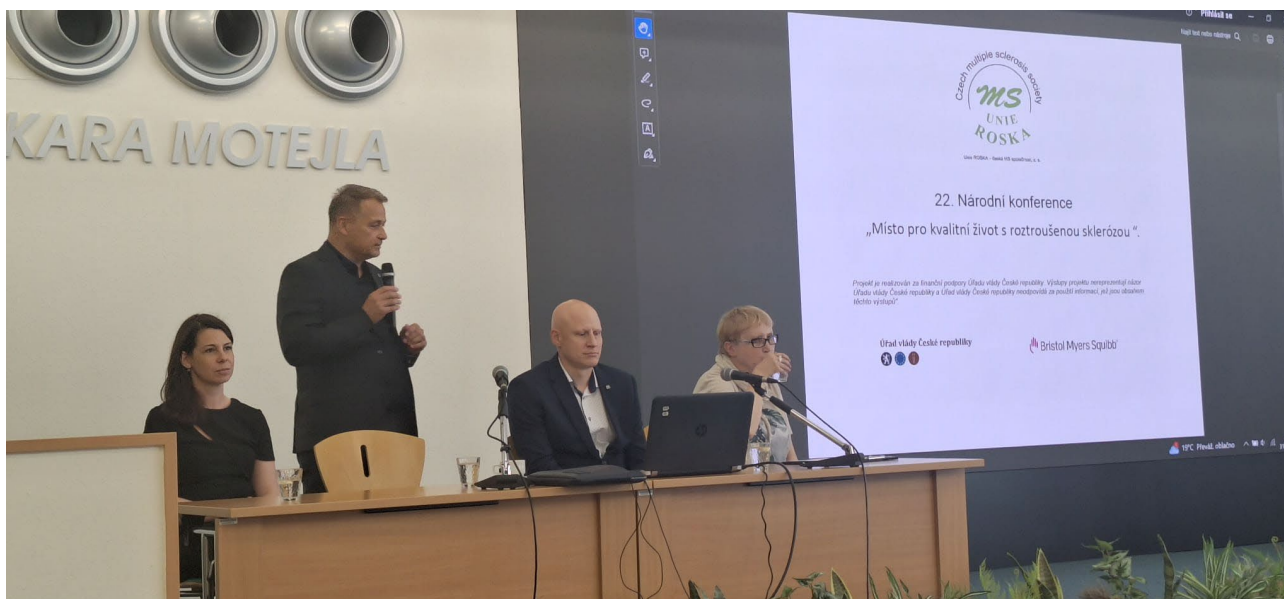
je název konference, kterou pořádá Unie ROSKA u příležitosti *Mezinárodního dne roztroušené sklerózy*. Letos se posledního května konal již 22. ročník, a tentokrát v Brně, v sídle Kanceláře veřejného ochránce práv. Všechny účastníky přivítal prof. *Jan Mareš* z RS centra Olomouc, odborný garant Unie ROSKA. Na programu byly dopoledne blok přednášek zdravotnického charakteru, z nichž zaujal většinu posluchaček příspěvek MUDr. *Ivy Šrotové* z RS na téma Hormonální změny v těle ženy (menopauza) a RS a také přednáška o porozumění klinickým studiím, kterou přednesla PharmDr. *Lenka Součková* z LF MU.

Odpolední blok přednášek přinesl informace a cenné poznatky sociálního charakteru. *Jiří Hrubý*, vedoucí odboru sociálního zabezpečení kanceláře Veřejného ochránce práv vysvětlil, co může ombudsman udělat pro pacienty s RS a jejich rodiny a přednesl několik příkladů ze své praxe, kde byly řešeny případy přímo osob s RS. Skvělou přednášku s velmi optimistickým obsahem přednesla PaedDr. *Eva Adlerová*, metodik pracovní rehabilitace pro ÚP. Zaměstnávání osob se zdravotním omezením má totiž na ÚP novou, personalizovanou formu, díky které se daří ÚP uplatnit OZP v běžných pracovních podmínkách, na otevřeném trhu práce. Napomáhá tomu také osvěta, kterou ohledně zaměstnávání OZP přímo u zaměstnavatele ÚP koná.

Většina účastníků si nenechala ujít také večerní doprovodný program. Na koncertě zazpívala s vlastním klaviřním doprovodem *Hana Robinson* a dál zvedl do tanečního reje přítomné *Karel Gott revival*. Takže kde místo pro kvalitní život s RS? Právě tady, kde žijeme. Systém zdravotní péče spolu s aktivitami patientských organizací nám vytváří podmínky pro život, který stojí za to.

Olga Rubinová









**Městská část Brno-sever
pořádá 29. ročník slavnosti**



DEN RADNICE

★★★★

v sobotu 8. 6. od 12:00
na louce pod konečnou tramvají Brno-Lesná

PROGRAM: **14:00 MŇÁGA A ŽĎORP**

12:00 vystoupení MŠ a ZŠ Brna-severu, DS Bystroušek
13:50 Slavnostní zahájení
14:00 **MŇÁGA A ŽĎORP**
15:10 Ocenění „Osobnost MČ Brno-sever“
15:40 **DFS BARVÍNEK a DFS VONIČKA**
16:30 slavnostní slosování
17:15 **ZPĚVUCHTIVÉ DÁMY** (swing, 60. léta až soudobý pop)
18:30 **ZUŠ JEŽKOVA**
18:45 slavnostní zapálení ohně a opékání špekáčků
19:00 **PONTE PER L'ARTE** - za finanční podpory *|*|*|*|
20:00 **SIMPLE MUFFIN** (office pop)

**ORION
WELLNESS**

**ATRAKCE PRO DĚTI • UKÁZKY HASIČŮ • STÁNKY
WORKSHOPY • mobilní hřiště FBŠ HATTRICK BRNO**

Info: www.ksomega.cz

Roska na Dni radnice Brno–severu

Na Medarda se konal Den radnice MČ Brno–sever. Loni jsme tam reprezentovali naši organizaci v září, tentokrát nás paní Martina Kozlovská z KS Omega pozvala na Den radnice. Vzhledem k datu a k počasí, jaké panovalo posledních několik dní, jsme měli obavy, ale letos z Medardovy kápě nic neukápló ☺.

KS 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 4 lety a MČ nás finančně podporuje.

Kulturní program sestával z vystoupení sborů místních škol, dětských folklórních souborů *Barvínek* a *Vonička*, skupiny *Mňága a Žďorp*, *Zpěvuchtivých dam* (swing a pop), místního souboru *Ponte per l'arte* (renesanční písně) a skupiny *Simple Muffin* (office pop). A ty stánky s pochoutkami nebo s informacemi, letáky a výrobky dalších neziskovek. A ruské kolo a labuť ☺. Úplně v klidu nebyl nikdo z nás!

My jsme k programu přispěli hlavně spokonožkou, u které neúnavně asistovaly a radily *Anka* s *Oli.*, 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 (*Olga*, *Ludvík* s maminkou *Ankou*, *Iva V*, *Miloš* s *Hankou*, *Běďa*, *Boženka*, *Nikola*, *Radka O*). Počasí nám vyšlo, snad jsme se dostali do podvědomí občanů i členů samosprávy, a v září zase nashledanou!

Kamila Neplechová, Roska Brno–město





Trousíme se na Špilberk

UNIE ROSKA

reg.org. Roska Brno – město, z.p.s



pořádá

**v sobotu 22. 6. 2024
ve 14:00**

v rámci celostátního projektu

Trousíme se po ČR

4. ročník sportovně osvětové akce

TROUSÍME SE NA ŠPILBERK

Procházka parkem a dějiny hradu

Vyhledka na město – poznáte slavné budovy
z výšky?

Posezení v Babinského bistru

Výstava Chrám kamene

Vystoupíme až do hradní věže?

start u sochy TGM před LF MU
na Komenského nám.
(roh Údolní a Komenského nám.)







Minifestival třetího věku v Lužánkách 25.08.2024 – Babí léto a Dědský den

Na pozvání KáVéEsky jsme se podruhé zúčastnili této oblíbené akce – tentokrát už probíhal 4. ročník. Zaujal nás bohatý program a možnost předvést naše výrobky, které pacienti s roztroušenou sklerózou dělají v rámci ergoterapie i arteterapie. Dále jsme se aktivně zapojili do programu. Návštěvníci si u naše stánku zahráli různé hry na jemnou motoriku i paměť. Velice oblíbené byly i ukázky různého cvičení s míčky a jinými pomůckami. A chůzi na masážních čtvercích si mimo jiné vyzkoušel i vzácný host, který nás opětovně navštívil na naší akci – ministr životního prostředí *Petr Hladík*. Naši členové se zúčastnili i bohatého programu, který byl v Lužánkách připraven – besedy, kulturní vystoupení.

Vlasta Blatná, Roska Brno–město





Rekondice na Vysočině – hotel Pavla



Na naši týdenní rekondici jsme se vypravili poslední srpnový den 31.08.2024 V té době panovala ještě velká vedra. Měli jsme trochu strach, jestli všechno zvládneme. Ale obavy nebyly na místě. Krásné místo na Vysočině – Tři studně u rybníka Sykovec, nám zajistilo skvělé odpočinkové místo pro naše aktivity, mezi které patří hlavně cvičení. Ubytovali jsme se v hotelu *Pavla*. Hůře chodícím vyhovovalo jeho bezbariérovost.

Měli jsme k dispozici prostornou podkrovní místnost, kde mohlo zároveň probíhat cvičení i ergoterapie. Kdo si chtěl zaplavat, mohl využívat venkovní bazén s teplotou 24 – 25 stupňů. V neděli ráno jsme začali den ranní rozcvičkou s naší *Maruškou*. Protahovala nám naše těla celý týden na venkovní terase. Po vydatné snídani nám bylo našim vedením, *Kamčou* nebo *Romčou*, sděleno, co nás ten den čeká.

Pravidelné bylo cvičení. Naši členové si mohli vybírat ze dvou hodin. Buď náročnější od 10 do 11 h nebo méně náročné od 11 do 12 h. Tak mohli být uspokojeni všichni členové. Střídaly se dvě cvičitelky, obě Jany. Ty se spolu domlouvaly, která bude mít lehčí cvičení a která dá trochu zabrat. Stále se to střídalo. Cvičilo se na židlích, karimatkách. Proběhl i kruhový trénink. Používaly se overbally, malé míčky, therabandy, masážní podložky, velké balony a dokonce i stepper. Takže cvičení bylo bohaté na pomůcky. V rámci tréninku na roskiádu, která bude 13. – 15. září v Nymburku, jsme jedno odpoledne hráli bocciu.

Nejen cvičení těla, ale i procvičování jemné motoriky je pro nás důležité. V rámci ergoterapie jsme využívali ubrouskovou techniku s *Romčou* a drátkování s korálky s *Jarkou W*. Výrobky si mohou autoři buď odnést nebo jimi budeme obdarovávat naše sponzory a příznivce.

Po vydatných obědích proběhlo tzv. „tráveníčko“ a pak nějaké různě dlouhé vycházky po okolí. I houby se nacházely. Během týdne za námi dojížděl i náš masér *Luděk Oblouk*. Šlo o cílené anatomické uvolnění svalů zkrácených či zablokovaných. Bylo to velmi příjemné a někteří šli i dvakrát.

V úterý večer bylo pro nás připraveno grilování. Mohli jsme si vybrat maso nebo makrelu. K tomu samozřejmě různé přílohy a jako zákusek smažený vroleček. Měli to výborné.

Bohužel ve středu ráno jsme naší cvičitelce volali sanitku. Chytl ji žlučnickový záchvat a odvezli ji do nemocnice. Bylo nám po ní smutno.

To odpoledne jsme měli výlet do Vříšťě. Navštívili jsme tu paní *Hanku Urbánkovou*, která tu má bylinkářskou farmu *Sedmikráska*. Dostali jsme tu zajímavé informace o bylinkách, ochutnávali jsme domácí výborné sirupy a dokonce byl pro nás připraven malinový koláč. Každý z nás si tam koupil nějaký ten čaj nebo sirup. Ještě ten den po večeři nás čekalo překvapení. Přijel nám zahrát jeden místní harmonikář *Jaroslav Šimek*. Svoje hraní a zpívání prokládal různými historkami a vtipy.

Ve čtvrtek jsme si s *Romčou* natrénovali dechová cvičení a pak i s *Janou* zacvičili. Těšili jsme se na večer. Na kytaru nám hrál a zpíval náš *Milan*. Proběhla i tombola se zajímavými cenami. Dokonce se k nám připojil jeden starší manželský pár. Zpívali s námi a dokonce si koupili lístky do tomboly. Moc se jim mezi námi líbilo.

Přišel pátek. Bohužel už poslední den, který jsme věnovali cvičení, ergoterapii a balení. Ještě poslední procházky po okolí a loučení s krásným místem. Rádi bychom přijeli i příští rok.

Za finanční podporu děkujeme Ministerstvu zdravotnictví ČR a městským částem Brno Královo Pole a Brno–sever.

Členové Rosky Brno–město









Unie ROSKA – česká MS společnost, z. s.
vás zve na

7. Roskiádu

sportovní hry pacientů s roztroušenou sklerózou

13. 9. – 15. 9. 2024



ve Sportovním centru Nymburk

Záštitu převzal:

MVDr. Pavel Bělobrádek, poslanec PS Parlamentu ČR Ph.D., MPA

Podpořili nás



MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY

„Projekt je realizován za finanční podpory Ministerstva zdravotnictví České republiky.“

7. ročník Roskiády

Roskiády jsem se účastnila již podruhé a obhajovala jsem loňské stříbro v šipkách. Musím hned na začátek potvrdit, že každá Roskiáda byla pořádně napínavá. Celý život jsem sportovala a tak jsem i docela soutěžní typ, lačnicí po skalpu protivníka.

Začnu celkovým hodnocením, dle počtu získaných zlatých medailí a medailí celkově. Roska Brno město 6 zlatých a celkově jsme získali 16 cenných kovů, takže v počtu cinkání zlatými medaillemi jasně první místo, blahopřeji. Na druhém místě z Rosky Ústí nad Orlicí stáli na pódiu 11krát, z toho čtyřikrát na stupínku nejvyšším. A třetí místo obsadila Roska Brno-venkov se ziskem čtyřech zlatých. Vycházím z počtů *Kamily*, která si dala tu práci a celou Roskiádu zakomponovala do excelové tabulky, díky Kamilo.

Jelikož panovaly po téměř celé zemi povodně, je tedy na místě povšimnutí za početnou účastí. Ale myslím si, že nejen já, ale i ostatní soutěžící se snažili alespoň na chvíli starosti o domovy opustit a věnovat se soutěží. V úvodním projevu jsem se doslechla, že jsme v bezpečí a tak se odvíjel i celý víkend. Chtěla bych alespoň takto na dálku popřát postiženým povodněmi, vše dobré. Nakonec všechno dobře dopadne, a pokud to tak nedopadlo, tak ještě není konec. V šipkách jsem tentokrát získala zlato, ale možná ti nejlepší museli zůstat skrz záplavy doma. Takže se těším, až si budu moci příští rok svou teorii ověřit.



Soutěžních disciplín rozhodně nebylo málo a byl tedy prostor uplatnit mou celoživotní touhu po vítězstvích. Zmíním hod na koš basketbalovým míčem a zůstávám mrzutá, jelikož jsem kdysi házela trojky a nyní na koš sedmkrát nedohodím, ani obouruč s nápřahem mezi koleny. Ale tady jsem si při hodu vši silou, pěkně sportovně z plných plic vykřikla hanlivý výraz, super, hrajeme dále. Nepamatuji si, kdo ve které disciplíně dosáhl jakého výsledku, ale je mnoho fotek na webu Unie Roska, takže doporučuji prohlédnout. Jen zmíním brněnské *Romanu* s *Milanem* a blahopřeji oběma k zisku tří cenných kovů, celkově tedy přispěli šesti cennými kovy.

Ping pong jsem bohužel musela vynechat, ale v minulosti bych zajisté stála na stupínku vítězů, taktéž platí v plavání. Střelba florbalovou hokejkou mi nevyšla, ale spravila jsem si náladu u kopu na bránu. Jelikož jsem fotbal hrála 3. ligu, tak jsem si sedmkrát krásně vystřelila na branku a byla z toho bronzová medaile. Super, i když si myslím, že jsem měla získat zlato, jelikož moje střely byly i oku lahodící. Tak i chápu, že fotbal se nehraje na krásu,



ale na góly. Hod míčkem do koše z pozice v sedě, super, tady jsem se cítila favorizovaně, každopádně na medaili to nebylo, pár hodů minulo cíl.

Celý Nymburský sportovní areál je skvělé místo na odpočinek, ale jak někteří počítáme denní harmonogram chůze na několik kilometrů, tak někteří počítáme pouze s desítkami až stovkami metrů. A pro tu druhou skupinu je areál dost velký, tedy mluvím pouze za sebe. Mám od oka změřeno,

že do konferenčního sálu od výtahu je to zhruba 70 metrů. Vzhledem ke vzdálenosti jsem se tedy neúčastnila všech disciplín. Každopádně jsem mohla vyzkoušet disciplínu, jakou je jízda na mechanickém vozíku. V několika kusech je poskytla *Meyra* a i zde se sluší poděkovat. V sobotu jsem se tedy přepravovala pomocí mechanického vozíku. Doma k přepravě používám elektrický a díky zkušenosti s mechanickým, lépe rozumím nevyžádané radě „musíš, musíte chodit!“. Dopravila jsem se tedy na rozstřel v hodu kroužků na cíl, ale ruce již mi nesloužily, abych mohla pomýšlet na stupně vítězů. Přišli nám na pomoc také zaměstnanci společnosti *Novartis*. V sobotu mi jeden pomáhal s přenesením tácu s obědem, ale i při výběru oběda. Ochotně nabízel, na co bych mohla mít chuť a co je k dispozici, až jsem u stolu zjistila, že mám na tácu i jídlo, které bych si sama nevybrala. Opravdu úsměvné, když mi mladý muž nabídl dezert a já jej ochotně přijala, i když sladké dezerty normálně nejím.



V sobotu podvečer jsem se překvapivě ocitla na konferenčním sále, místě tak vzdáleném. Než jsem se stačila rozhlédnout, vítali jsme basketbalistu *Jakuba Tůmu* s trenérem *Francescem Tabellinim*, oba za ERA Basketball Nymburk. Celé povídání, ať už trenéra o cílech a hodnotách klubu, tak Jakubovo sdílení na téma zdraví, jak se hraje s roztroušenou sklerózou, bylo skvělé. Děkuji, vlastně jsem ani nečekala něco tak zajímavého. Většinou posloucháme přednášky na téma zdraví, zdravotní pomůcky, léky atd. Bylo mi ctí, potřást si rukou a převzít medaile od takto cílevědomých, odhodlaných mužů.

Nedělní pexeso, kvíz a loučení. Věřím, že pořadatelé a všichni ostatní zúčastnění v organizaci dočetli až dokonce, a to je skvělé. Chci Vám poděkovat za odhodlání, zajisté podložené daty, protože jste nesli celou

zátěž, způsobenou riziky s předpovědí počasí na svých bedrech. Od středy mi běželo hlavou „jak tohle asi dopadne“ a dopadlo to skvěle. Díky i všem ostatním zúčastněným v organizaci, bohužel nemohu jmenovat všechny, ale viděla jsem Vás, jak jste se starali, aby vše běželo, jak má. Děkuji také Nadaci *Zdraví pro Moravu*, která nám přispěla na startovné a společnosti *Vítar, s. r. o.*, která pomohla zajistit pitný režim. Velké Díky.

Těším se za rok, Nikola V., Roska Brno–město



MĚSTSKÉ SLAVNOSTI

Brno-sever u příležitosti Dne seniorů

Sobota 21. 9. ve 12:00 na LESNÉ
louka pod konečnou tramvaje
(za nepříznivého počasí v SC Okružní 21)

PROGRAM:

- 12:00** vystoupení dětí ZŠ Brna-severu, Bystroušek
- 12:45** vystoupení žáků ZUŠ Ježkova 9
- 13:15** Ponte per l'arte - za finanční podpory **B | R | N | O |**
- 14:30** **HANA a PETR ULRYCHOVI a JAVORY**
- 15:45** **SLOVÁCKÝ KRÚŽEK V BRNĚ**
- 16:45** slosování cen panem starostou
- 17:30** **NĚCO SI PŘEJ**



DOPROVODNÝ PROGRAM:

B | R | N | O | hasiči z Husovic a Soběšic - ukázky
výtvarná dílna • balónky • trampolína
Knihovna Jiřího Mahena - Černá Pole • občerstvení
Nordic sports s.r.o. • Klub českých turistů • Roska Brno
Senior a Family Point, Tísňová péče Anděl strážný...

pouť • jarmark • oheň • špekáčky

Krásné odpoledne na Městských slavnostech na Lesné

U příležitosti Dne seniorů uspořádala MČ Brno–sever Městské slavnosti v sobotu 21.09.2024 opět na louce pod konečnou tramvaje na Lesné. I naše organizace na pozvání se této akce zúčastnila. Měli jsme tam připravený stánek, stoly, židle. Ukázali jsme naše výrobky, které děláme v rámci arteterapie i ergoterapie. Obdivovali naše levandulové panenky, magnetky, obálky štěstí, ozdobné plechovky a jiné. A zapojili jsme se i do programu. Pro účastníky jsme připravili na koberec masážní čtverce i míčky, které si s chutí mnozí vyzkoušeli. Senioři, děti i další účastníci. Jeden stůl byl pro šachisty a různé společenské hry, piškvorky, pexeso, stavění dřevěné věže a jiné.

Ale sledovali jsme i bohatý program na jevišti – vystoupení dětí ZŠ Brno–sever, *Bystroušek*, žáků ZUŠ Ježkova 9 i souboru *Ponte per l'arte*. Těšili jsme se na *Hanu a Petra Ulrychovy*. Některé písničky jsou již zlidovělé, tak jsme si i trochu zazpívali. Líbil se i *Slovácký krúžek* – nádherné kroje, písně a tance. I jednu z cen jsme vyhráli při losování. Na kolotoče ani autíčka jsme nešli (pouze *Edita* na labutě ☺), obdivovali jsme i další doprovodný program i zajištění bohatého občerstvení. Naši členové se oblékli do našich nových zelených triček, takže jsme byli nepřehlédnutelní a trochu jsme přidali jasné zelené barvy ke sluníčku, které nás hřálo celé odpoledne. Děkujeme MČ Brno–sever za pozvání a těšíme se na další akce.

Vlasta Blatná, Roska Brno–město





Rekondice Ohrada



Letošní poslední rehabilitační ozdravný pobyt pro osoby s roztroušenou sklerózou proběhl tradičně v Agrocentru Ohrada ve Vískách u Letovic od 7. do 10. listopadu 2024. Tentokrát jsme to pojali jako společenské setkání, trénování paměti, ergoterapii, ale i rehabilitace a cvičení. A hlavně jsme mezi sebou přivítali i 4 členy 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 různé drobné výrobky, které pak předvedeme na vánočních trzích nebo využijeme jako dárečky. Naše nejoblíbenější jsou levandulové panenky. V létě jsme nezapomněli a levanduli pilně sbírali, sušili a stříhali. Ivka našila a naplnila pytlíčky, večer jsme přidali hlavičku s vlásy a kloboučkem, sáčkovali a zavazovali. Poskládali jsme i obálky štěstí a andělíčka i Andělku. Někteří se pustili do korálků a hned byly náramky, náušnice i prstýnky a přívěsky.

Rozehráli jsme turnaj v bocci. Během čtvrtka a pátku si zahrálo osm 3–členných družstev – každý s každým, v sobotu se vyhlásily výsledky, o pořadí ani nešlo, ale hlavně o pohyb a radost z každého dobře hozeného míčku. Že by trénink na paralympiádu? Na Los Angeles to nevidíme, ale mezi sebou určitě, příští rok pozveme i další Rosky do Brna, když budeme slavit 30. výročí založení.

V pátek ráno, jako každý den, jsme začali s *Mařenkou* tradiční rozcvíčkou. Během dne bylo cvičení na židlích a také bazén s *Vlastou*. Ten byl tentokrát teplejší, zacvičili jsme si, tančili, i na akvabely a Zlatou bránu došlo. Byla možnost využít posilovnu a také zlaté a šikovní ruce maséra *Lud'ka*. Jen žádný koník nebyl k dispozici, ale to tak moc nevadilo, máme možnost jezdit do *TJJ Lucky Drásov*.

Během dne jsme se s *Romanou* věnovali oblíbenému trénování paměti. Někteří chodí pravidelně během roku, někteří se s nejrůznějšími metodami seznámili poprvé. I karty, piškvorky, testy, pexeso a mandaly tříbí paměť a zlepšují jemnou motoriku. Využili jsme přítomnosti MUDr. *Bronislavy Medunové*, která nám ve čtvrtek řekla o psychohygieně a duševním zdraví a v pátek nám doporučila vhodné doplňky stravy.

Pěkné počasí nás vylákalo i na menší vycházky po okolí. Večer nám *Milan* a *Ludvík* zahráli na kytaru. A tak jsme se pobavili, zazpívali si i zatančili, zejména v pátek na pyžamovém bále a všichni si odnesli hezké ceny 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 tentokrát velice přálo, ráno sice mrazík, ale přes den krásně svítilo sluníčko. Program byl bohatý, rozhýbali jsme si nejen těla, ale snad i mozkové závitky. Pobyt se uskutečnil za přispění MZ ČR, MČ Brno–Řečkovice a Mokrá Hora a Obce Řícmanice.

Vlasta Blatná





Benefiční koncert pro Rosku Brno

Roska Brno—město
srdečně zve na benefiční
večer na podporu
rehabilitace pro pacienty
s roztroušenou sklerózou

14. 11. 2024 v 17.00

Kostel bl. Marie Restituty
Brno—Lesná

Nezvalova 895/13,
Brno—sever—Lesná

Janáčkovovo kvarteto

Miloš Vacek — housle
Richard Kružík — housle
Jan Řezníček — viola
Lukáš Polák — violoncello

Večerem provází
Lea Surovcová

„Hudba ze srdce vychází
a k srdcím přichází...“
Sergej Rachmaninov



Vstupné 400 Kč

Členové patientských sdružení Unie ROSKA a Sdružení
mladých sklerotiků mohou uplatnit zvýhodněné vstupné
200 Kč — slevový kód obdrží u svých organizací.

Výtěžek akce bude věnován na
Rekondiční pobyt spojený s paravolitiží.
Web pořadatele: www.roska-bm.cz

Prodej vstupenek
přes rezervační
systém finitimi.cz



Nadační
fond **MPULS**



Městská část
Brno—sever
Členové: Petr Malý, Stanislav Lomský, Zdeněk Štěpánek

B | R | N | O |

jiho**m**oravský kraj

Nad koncertem převzal záštitu:
JUDr. Miroslav Václavík, primátorka statutárního města Brna
Mgr. Jan Groš, hejman Jihomoravského kraje
Mgr. Martin Malý, starosta městské části Brno—sever

Roska Brno–město vstupuje do výročního 30. roku své činnosti velkolepým způsobem. Benefičním koncertem, který pro ni a přes sto padesát posluchačů zahrálo Janáčkovo kvarteto v nádherném sakrálním prostoru kostela bl. Marie Restituty v Brně na Lesné. Projekt Benefičního koncertu se zrodil zhruba před rokem v hlavě MUDr. *Ivy Šrotové* z bohunického RS centra FN Brno, která posléze ke spolupráci oslovila zástupce cílové skupiny – předsedkyni Rosky Brno–město a matadora na poli podpory lidí s roztroušenou sklerózou (RS) – předsedkyni správního fondu Nadačního fondu Impuls, *Kateřinu Bémovou*.

V podvečer 14. listopadu zaplnili kostelní lavice nejen pacienti a jejich přátelé a rodiny, ale také lékaři a další zdravotníci, kteří do života chronicky nemocných lidí neodmyslitelně patří. Přišli také pravidelní návštěvníci kostela, kteří se rozhodli podpořit dobrou věc a fanoušci klasické hudby, protože koncert Janáčkova kvarteta v rámci Janáčkova festivalu byl již dopředu vyprodán.

Záštitu nad koncertem přebrali hejtman Jihomoravského kraje Mgr. *Jan Grolich*, primátorka statutárního města Brna JUDr. *Markéta Vaňková*, a také starosta MČ Brno–sever Mgr. *Martin Maleček*, který se koncertu osobně zúčastnil. Rok 2024 je rokem české hudby, takže během večera zazněly skladby českých velikánů, jako je Antonín Dvořák nebo jeho žák Josef Suk. Čtyři smyčcové nástroje naplnily rotundu kostela sváteční atmosférou. Hudba je zprostředkovatelem všech emocí a promlouvá k lidem bez rozdílu zdravotního stavu nebo společenského postavení. Ve společně sdíleném čase a prostoru se tak setřely rozdíly mezi silnými a slabými, úspěšnými a postávajícími v koutě, zdravými a nemocnými. Po koncertu bylo ve společenském sále připraveno společenské setkání s rautem. Hladký průběh celého večera zajišťovali dobrovolníci z řad Rosky a významně vypomohli také žáci střední školy v Tišnově pod vedením paní učitelky *Kateřiny Kouřilové*. Ta na oboru ošetrovatelství vede žáky nejen k empatii při poskytování pečovatelské péče, ale také k charitativním aktivitám v širším měřítku. Koncert doprovázela slovem reportérka ČT *Lea Surovcová*.

Výtěžek benefiční akce byl od začátku směřován na podporu lidí s RS na rekondiční pobyt spojený s paravoltiží. Pokud znáte voltiž, totiž akrobacii na koních, kdy kůň v cvalu běhá v kruhu a na něm gymnasté předvádí holubičky a jízdu ve stoji, kleku či stojce – tak si představte koně jdoucího krokem, a na něm místo pružných gymnastů lidi s různým hendikepem v jednodušších cvicích – a vidíte paravoltiž. Gymnastiku na koních, která je pro lidi s RS dobrou rehabilitací, protože podporuje koordinaci různých částí těla, rovnováhu a postupným tréninkem i zlepšuje rozsah pohybu. A odehrává se za slunečného počasí venku, v zimě na kryté jízdárně. Takové tréninky zahájila brněnská Roska v jezdeckém areálu TJJ Lucky Drásov poblíž Tišnova už před rokem a tato forma hipoterapie má velkou oblibu. V květnu příštího roku tu s podporou výtěžku z koncertu proběhne pětidenní rehabilitační pobyt zaměřený na paravoltiž.

Děkujeme členům Janáčkova kvarteta za benefiční vystoupení a panu faráři P. Mgr. *Františku Vavrušovi* za všestrannou pomoc při organizaci.

Za Rosku Brno–město Olga Rubinová





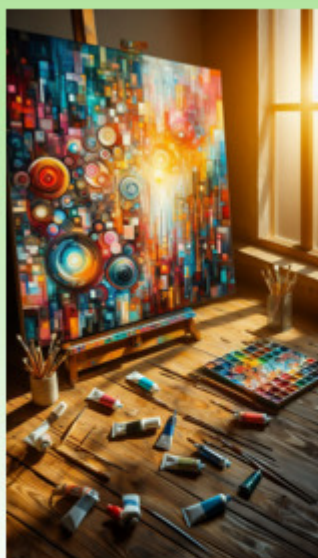
Výstava výtvarných prací členů pobočných spolků Unie Roska

ARTETERAPIE

VE SPOLCÍCH UNIE ROSKA 2024

Brno-město
Frýdek-Místek
Hradec Králové
Jihlava
Liberec
Písek
Ústí nad Orlicí

od 4. 11. do 31. 12. 2024



Kavárna Pohoda
Vrchlického 1915, Tišnov
Otevřeno ÚT až NE 15 až 22 hodin

Vernisáž v pátek 22. 11.
v 16 hodin

Hudební program: Zam@ilování
Duo Jarka a Ďoďo vás potěší autorskými
písničkami o vztazích, citech a pocitech.

Malíři mezi námi
Občerstvení

Výstava se koná v rámci projektu Ministerstva kultury Arteterapeutický program pro osoby se zdravotním postižením.
<https://www.roska.eu> <https://www.roska-brn.cz>



Sedm statečných v jedné řadě

Sedm statečných, sedm živých, sedm aktivních komunit v rámci Unie ROSKA se spojilo v rámci projektu Ministerstva kultury Arteterapeutický program pro osoby se zdravotním postižením, aby společně trénovali ruce, propojovali osudy a byli zdrojem pohody pro své členy.

Cílem arteterapie je vyjádření sebe sama neverbálními prostředky, a umožnit tak sám sebe pochopit, najít, podpořit. Arteterapie realizovaná v pobočných spolcích Unie ROSKA chce svými drobnými rukodělnými výrobky či výtvarnými dílky ukázat, že i lidé s hendikepem, dokonce horních končetin, mohou vytvářet věci estetické hodnoty. A to nikoli v osamění obyváků, ale jako součást živého společenství.

Koho baví překládání zápalek z jedné krabičky do druhé? Koho baví sbírat ze stolu kancelářské svorky? Ale ušít kabelku, vystřihnout záložku, navlékat korálky až se v ruku zrodí anděl, to je něco docela jiného. A co teprve zdobit křehké baňky! Tohle a ještě mnohem víc projekt přinesl. A nakonec to všechno přinesl na jedno místo, na výstavu. Tu uspořádala brněnská Roska v prostorách tišnovské kavárny příznačného názvu *Pohoda*. Každý spolek dostal vyměřenou stejnou plochu, kterou zaplnil svými výtvary. Sedm zapojených spolků, sedm nástěnek v jedné řadě.

Výstavu jsme otevřeli velkolepou vernisáží plnou dobrot k zakousnutí i dobré muziky. Zahájili jsme ji oslavnou písní o sedmi městech, která se do projektu zapojila. Kromě brněnských členů a místních fanoušků přijeli také přátelé z jihlavské Rosky, která patří mezi aktivní spolky Unie ve všech směrech. Hudební program zajistilo hudební uskupení *Zam@ilovaní – Duo Jarka a Ďod'o*, které nás potěšilo autorskými písničkami o vztazích, citech a pocitech, tedy lidském údělu společném jak pro zdravé, tak nemocné.

Samostatná sekce byla věnována obrazům *Kristýny Sokolové*, malířce s RS z nedalekých Chudčic, která svou tvorbou ukazuje, že hranice našich možností si stavíme a bouráme sami. Její obrazy různými výtvarnými technikami zachycují nejčastěji přírodní scenérie v různých ročních obdobích a náladách.

Děkujeme Unii ROSKA, že organizuje celostátní projekty, které podporují jak život místních komunit v pobočných spolcích, tak setkání plné inspirace nad společným dílem. Výstavu můžete shlédnout v Kavárně Pohoda v Tišnově do konce roku.

Olga Rubinová





UNIE ROSKA

reg.org. **Roska Brno – město**, z.p.s

a Chocolate Pictures



Roska
Brno - město



Chocolate
Pictures

pořádají

ve středu 27. 11. 2024

v 15 hodin (do 18 h)

workshop

s manžely Medulánovými

ČOKOLÁDOVÁ DÍLNA



Program:

1) Variace na čokoládové nápoje

– teplá čokoláda

2) Čokoládový dezert Ganache

3) Pralinka nebo lanýž

Cena 300,- Kč / účastník

na suroviny na výrobu čokoládových dobrot,
které si pod vedením lektorů zhotovíte, ochut-
náte a některé i odnesete.

Kapacita omezená – přihlášky na
webu Rosky nebo qr kód →

Občanský klub na Křenové 57, Brno



Sladká práce

Ve středu 27.11.2024 jsme se sešli, abychom si vyrobili pod vedením lektorů, *Světlany a Karla Medulánových*, čokoládové dobroty z čokolády z Kolumbie. O této zdravé čokoládě s blahodárnými účinky na tělo i duši jsme se dozvěděli čirou náhodou. Byli jsme zvědaví a tak v březnu tohoto roku proběhla beseda s řízenou degustací, kde jsme se dozvěděli více. Od pěstování kakaovníku až po vlastní výrobu čokolády. Dále o mýtech a předsudcích, spojených s konzumací čokolády. Pro velký zájem se beseda ještě jednou opakovala. Pro náš zájem a nadšení nám bylo nabídnuto vyzkoušet si sami výrobu čokoládových dobrot. Těšili jsme se, neboť nabídka byla velice lákavá.

1/ Variace na čokoládové nápoje – teplá čokoláda

2/ Ganache – pařížský krém

3/ Pralinka nebo lanýž

Nakonec se nám podařilo vyrobit si nejen 3 druhy teplé čokolády (bílá, mléčná, hořká), ale i čokoládové lanýže (truffles), arašídové pralinky a ledovou čokoládu. Vidíte na přiložených fotografiích. Není to jen tak jednoduché, chce to trpělivost, trochu zručnost, důležitá je spolupráce – pracovali jsme ve skupinkách, dostatek času a hlavně chtít zkusit něco nového. Pro mne to byla výzva, radost, zkušenost, odměna... Všichni jsme byli spokojeni, nadšení a motivováni k výrobě těchto dobrot v domácím prostředí i pro své nejbližší. Odesli jsme si, kromě sladkostí i další vědomosti a hlavně to nejcennější – zkušenost!

Bylo to krásné sladké pohodové pozdní odpoledne ve společnosti milých lektorů. Děkujeme nejen jim, ale i naší organizaci, že pro nás mohla tuto Čoko dílnu zrealizovat. Těšíme se na další spolupráci s lektory, kteří nám vychází vstříc.

„Zdravé čokoládě zdar!“

Romana Konečná, Roska Brno–město





Adventní slavnost v Tišnově



1. adventní neděle 01.12.2024 v Tišnově

Na pozvání Městského kulturního střediska Tišnov jsme se zúčastnili dobročinného jarmarku v rámci trhových slavností *Tišnov adventní* v neděli 01.12.2024. Cestou z celorepublikového rekondičního pobytu v Teplicích v Čechách jsme se tři děvčata zapojila do přípravy stánku, který dovezla *Romana*, a šikovní chlapci s postavením pomohli. Pak jsme již vybalily naše oblíbené levandulové panenky, nové andílky, korálky, obálky štěstí, plechovky s vánočními a zimními motivy, magnetky a další drobné výrobky, které naši členové dělají v rámci ergoterapie i arteterapie. Dojeli další členové v čele s *Olgou*, a to se již náš stánek dostal mezi hojně navštěvované díky horké čokoládě, čaji i kávě. V chladném počasí to přišlo vhod všem, i když nepadal sníh jako loni. Také čokoládové pohárky chutnaly. *Romana* vedla dílničku pro děti, kde se největší oblibě těšila příprava bylinné koupelové soli. Přišla nás navštívit *Maja Holíková*, bývalá dlouholetá členka výboru a naše sponzorka. Jako poděkování dostala od nás i náš stolní kalendář na příští rok, kde jsou na fotografiích zachyceny nejzajímavější akce letošního roku. Byli jsme se podívat i na další stánky, obdivovali jsme výrobky Oblastní charity i dětí ze základních a mateřských škol. Fakt jsou všichni šikovní. Poslouchali jsme jednotlivá hudební vystoupení na hlavním stanu. A to se již přiblížilo půl 6 a slavnostně za přítomnosti starosty Bc. *Jiřího Dospíšila* a dalších hostů se rozsvítil krásný vánoční strom. Na radnici jsme mohli shlédnout také výstavu *Vánoční ozdoby v čase* a u vchodu dokonce poslat dopis Ježíškovi. Dýchl na nás vánoční a adventní atmosféra a těšíme se na další setkání v době předvánoční.

Vlasta Blatná, Roska Brno—město



Pokračujeme v paravoltiži. Letos nám na ni přispívá Nadace Jakuba Voráčka.



Letos na MaRSu jsme vyzkoušeli redcord, a navázali jsme spolupráci s Centrem rehabilitační a sportovní péče. Začínáme využívat centrum jak na Rašínově, tak v Campusu Bohunice.



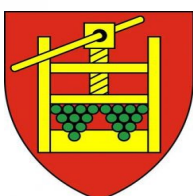
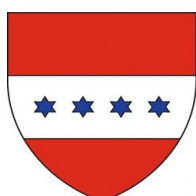
© Kamila Nepřechová

Sponzoři a podporovatelé

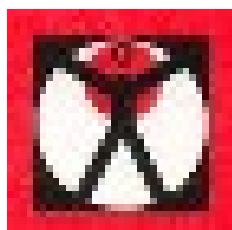
BRNO



MĚSTSKÁ ČÁST
BRNO-STŘED



MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY



POMÁHÁME LIDEM
VÉST ZDRAVĚJŠÍ ŽIVOT

