

Listopad
2024

Žijeme s roztroušenou sklerózou

ČASOPIS PRO PACIENTY VYDÁVANÝ VE SPOLUPRÁCI
S UNIÍ ROSKA – CZECH MULTIPLE SCLEROSIS SOCIETY

STR.
6

**Menopauza a roztroušená
skleróza**

STR.
9

**Jak zvládnout pocit
napětí a úzkosti**



Unie ROSKA – česká MS společnost, z. s.

Pozvánka do Unie ROSKA Žďár nad Sázavou

„Pro koho a proč? Pro nás, kteří žijeme svůj každodenní život s diagnózou RS – roztroušená skleróza.“

Taková jsou první slova v kronice spolku ROSKA Žďár nad Sázavou, kterou tehdy ještě jako občanské sdružení zakládaly 24. ledna 1990 členky paní Nepejchalová a Sobotková. A již první rok existence se členové spolku vydali na první rekondici.

Dalším velkým mezníkem byl říjen 1993, kdy se stal předsedou Karel Kesner, který vedl žďárskou Rosku až do své smrti v únoru 2018 a věnoval jí všechny svůj volný čas.

V roce 1994 mělo sdružení už 50 členů a ti si v červenci odhlasovali vstup do Unie ROSKA ČR.

Za pomoci sponzorů začala naše organizace pořádat rekondiční pobyty a zajišťovat cvičení – od roku 2006 se členové pravidelně každý týden schází v Klubu seniorů a na plavání.

Rekondiční pobyty se konaly na Selském dvoře v Daňkovicích, v Morávce v Beskydech, v Březejci a Rousměrově. Oblíbený byl i hotel GRUNT ve Žďáře nad Sázavou pro hipoterapii a hotel Žďas ve Svatce, kam se vždy všichni rádi vraceli, protože poskytoval bazén, masáže a velký prostor pro další aktivity.

Od roku 1997 byla lékařským garantem MUDr. Večeřová, v roce 2006 ji vystřídala MUDr. Bohdana Trávníčková, která se o spolek vzorně stará do dnešních dnů.

Od roku 2006 s Roskou spolupracuje dcera Karla Kesnera Jarka s taneční skupinou Džamila. Tanec vždy potěší, proto trvá spolupráce do dnešních dnů.



Jeden z podzimních rekondičních pobytů se konal v Zubří



Účastníci cvičebního maratonu MaRS, tj. Maratonu s roztroušenou sklerózou



Jarní rekondice a společné foto v lázních Slatinice

V roce 2011 poprvé poctil žďárskou Rosku návštěvou cvičitel jógy Pavel Lehovec, který se stal neodmyslitelnou součástí spolku stejně jako Džamila.

Spolek je velkou měrou podporován městem Žďár nad Sázavou, které nejen sponzoruje cvičební místnost, ale svými granty pomáhá uskutečnit i další aktivity.

V posledních letech proběhlo mnoho přednášek na různá témata z oblasti medicíny, o kompenzačních pomůckách, o léčbě a dalších zajímavých zkušenostech s léčbou RS.

Velkou oporou předsedovi byla při organizaci jednotlivých akcí místopředsedkyně Ing. Milena Čermáková stejně jako Eva Chylíková a Marie Dvořáková.

V roce 2018 nás navždy opustil předseda Karel Kesner a předsedkyně se stala Helena Tesařová. Ta však vedla Rosku pouze do února 2020, kdy podlehl zákeřné nemoci. V srpnu 2020 se stala novou předsedkyní Ludmila Bláhová, ale z funkce odstoupila v červenci 2021. Spolek pak řešil velké dilema – jestli se někdo ujme role předsedy, nebo spolek skončí, podobně jako mnoho jemu podobných. Volba padla na mě, a protože s nemocí RS jsem propojen přes maminku manželky (která tento spolek zakládala) a přes manželčinu sestru, souhlasil jsem. Nemůžu přece nechat skončit něco, co tu už tak dlouho funguje a co lidem s RS přináší radost, potěšení a náplň života.

Přestože nemám žádné zkušenosti s vedením takového spolku, i tak se s pomocí manželky daří držet ho

v zajetých kolejích. Úspěšně sháníme sponzory, granty a organizujeme činnost tak, aby se členové, kterých je v současné době 36, rádi vraceli.

Loňský rok považuje žďárská ROSKA za velmi úspěšný. Na jaře jsme se zúčastnili, jako každý rok, cvičebního maratonu MaRS s nadací Impuls, prožili krásnou týdenní rekondici ve Slatinicích, v létě připravovali putovní výstavu Roztroušená kráska. Výstava se pak konala v září v Knihovně J. M. Sychry a byla uvedena úspěšnou besedou na téma Činnost spolku, který sdružuje lidi s diagnózou roztroušená skleróza. V říjnu se přidala k této výstavě další s tématem Cesta za duhou, se kterou nadace Impuls poprvé zamířila mimo Prahu, a to právě do Žďáru nad Sázavou. V tomto měsíci se také na besedě o novinkách v léčbě podělila o nové poznatky MUDr. Trávníčková a v listopadu Pavel Lehovec přiblížil teoreticky i prakticky možnosti léčby pomocí jógy. Celý rok se každý pátek scházíme na pravidelné cvičení.

Doufáme, že se nám ještě dlouho podaří udržet činnost alespoň v takovém rozsahu jako doposud. A za to musíme poděkovat i všem sponzorům a podporovatelům našeho spolku, bez nich by to nešlo.

Ivo Veselý

Unie ROSKA Žďár nad Sázavou

e-mail: roska.zdar@email.cz