

Zhodnocení činnosti Rosky Přerov za rok 2015

Roska Přerov má 64 členů, z toho 54 platících a 10 poplatek neuhradili. Naši členi jsou z Přerova a okolí, z Lipníku nad Bečvou, Hranic a okolí, Kojetína, Ivanovic na Hané, Hulína, Kroměříže, Olomouce a okolí. **Novými členy** se stali **pan Zdeněk Procházka a paní Jana Šišková a paní Hana Vítešnicková**. Všichni se velmi dobře zapojili do dění Rosky, do pořádaných akcí.

Naše **společná setkání a seminární odpoledne** proběhla 6x – a to **14. 2., 2. 5., 27. 6., 5. 9., 24. 10. a poslední v roce bude vánoční a to 12. 12. 2015**. Uskutečňují se na ČČK, U Bečvy 1, Přerov, kde jsou bezbariérové prostory. Zde plánujeme činnost a akce hodnotíme, prohlížíme fotografie, nebo si jen mezi sebou povídáme. Rovněž zde máme svůj sklad pomůcek a odborné literatury, které si lidé mohou zapůjčit. Spolupracujeme s naším **grantovým lékařem – neurologem, MUDr. Stanislavem Bártkem**.

Každé pondělí od 9.00- do 12.00 hod máme na Info-centru ZP v Přerovance úřední hodiny. Provoz zajišťuje vždy člen z výboru, který je oprávněn podávat informace o organizaci, o možnosti pomoci. Jsou zde bezbariérové prostory. Může za námi přijít každý, kdo potřebuje pomoci, radu, nebo si jen popovídat. Ve výloze máme upoutávku, informace máme také na nástěnce, kde jsou i fotografie, články z akcí, letáčky.

První úterý v měsíci se koná v prostorách ČČK **výbor Rosky Přerov**. Řešíme služební záležitosti, účetnictví, plánujeme akce, programy pro činnost. Zde také probíhá podle zájmu **rehabilitační cvičení**, které vede cvičitelka Zita Vlčková. Cvičíme také v tělocvičně v prostorách Plaveckém areálu, na Sleander stolech které nám procvičí celé tělo, někteří zvládnou i posilovnu.

Rehabilitační plavání probíhá v Plaveckém areálu. Zde je také bezbariérový přístup pomocí plošiny jak do budovy, tak přímo do bazénu, co využívají hlavně vozíčkáři. Plavčíci nám vždy ochotně pomáhají. Plavání nám pomáhá na uvolňování křečí, svalové ztuhlosti.

BOWLING – pravidelně 2x měsíčně chodíme na Madonu, kde máme pronajaté 2 dráhy. Je to příjemná **sportovní aktivita a zároveň procvičujeme rovnováhu, koordinaci pohybu**. Může hrát každý, kdo má chuť něco pro sebe udělat. Většinou se zúčastňuje 8-10 členů a těší nás, jak se zlepšují naše výsledky. Hrdě se prezentujeme v kronice. Letos se k nám přidali i členi Svazu tělesně postižených - místní organizace, můžeme tak pořádat i turnaje.

Rehabilitačně-rekondiční pobyty byly dva.

První byl od 25. 5. – do 31. 5. 2015 ve Francové Lhotě, s ubytováním na Vrátnici.

Vše proběhlo k naprosté spokojenosti a byl to týden plný aktivit. Vedle cvičení jsme pořádali výlety do okolí a poznávali nová místa. Zajímavá byla návštěva rodného domu kardinála Trochty a vyprávění o jeho životě. Ve Valašských Kloboukách jsme zavítali do muzea, pak do Katovny a v Infu si prohlídli krásný, vyřezávaný Betlém. Pokračovali jsme na Vařákovy paseky- vypálená obec za války, na rozhlednu Královec. Nedá se vynechat pohled na Pulčinské skály- letos ale bez výstupu. Ještě jeden krásný zážitek máme z návštěvy Vysokého Pole, prohlídky dobové farmy a projížďky na vozu, taženém koňmi. Přijeli jsme plní síly a elánu.

Druhá rekondice proběhla od 21. 9. – do 28. 9. 2015 v Luhačovicích, Penzionu Stella. Byla zaměřena na rehabilitaci – cvičení, procedury jako masáže, uhlíčitě, bylinné a perličkové koupele, solná jeskyně – prostě vše, co nám dodá energii, posílí imunitní systém, zlepší psychický stav. Chodili jsme do plaveckého areálu, vláčkem poznali okolí a dojeli až k přehradě. Někteří se tam vydali pěšky. K pohodě přispěly procházky po kolonádě i večerní posezení s přáteli.

Ke zlepšení zdravotního stavu a uvolnění svalového napětí si naši členi mohou koupit **masáženy do centra Masalu**. Zároveň si zde zacvičíme, protáhneme celé tělo, zlepšíme rovnováhu. Masáže jsou potřebné a příjemné, zmírní křeče i bolest.

28. 5. – Světový den RS – „Zelená pro Rosku“- všichni jsme se oblékli do zelených triček se znakem Rosky Přerov, na podporu informovanosti o tom, co je roztroušená skleróza.

Odborné přednášky – jezdí za námi zástupce DMA - rehabilitační pomůcky, předvede nám prezentaci pomůcek, vysvětlí, na co se zaměřit, aby nám pomůcky nejlépe sloužily, předá katalogy. Rovněž spolupracujeme s naším grantovým lékařem MUDr. Bártkem, který nás informuje o novinkách v léčbě. Letos měla přednášku i naše cvičitelka Zita Vlčková. Zaslíbila nás do dechových cvičení, jógy, cviků na získávání energie.

Zúčastňujeme se v *Praze odborných konferencí a sněmů*, které pořádá Unie Roska.

Poslední akcí letošního roku je *Vánoční setkání Rosky Přerov*, které se uskuteční **12. 12. 2015** na ČČK, U Bečvy 1, Přerov. Je to slavnostní setkání, které nás již naladí vánočně. Nechybí ani koledy, vánoční cukroví, jednohubky a další dobroty.

Aby Roska Přerov, reg. org. Unie Roska v ČR mohla vyvíjet aktivitu a pomáhat všem roskařům, je zapotřebí přízně okolí i finanční podpora. Vedle státních **dotací z Ministerstva zdravotnictví** máme velkou podporu u představitelů města Přerova. **Město Přerov v rámci Grantového programu** nám přispívá na činnost a akce. Rovněž jsme získali příspěvek z **Grantu města Lipníka nad Bečvou, Grantu města Hulína, Grantu města Bystřice pod Hostýnem, Projektu Olomouckého kraje**. Přispěly i některé další města a obce, kde bydlí naši roskaři, jako **město Kojetín, Ivanovice na Hané, Chropyně, obce Bochoř, Dolní Újezd, Horní Moštěnice, Polkovice a Radslavice**.

Také poděkování patří firmám: **Meopta-optika Přerov a.s., PSP Machinery Přerov, Olseed a.s. Olomouc, pan Tichopádek s.r.o., Visimpex a.s. Přerov, Diskont-papírnictví, Teplu Přerov, DMA rehab. pomůcky, ZD Francova Lhota a jednotlivcům - pánům Klišovi, Mikéskovi a Ptáčkovi z Francové Lhoty, grantovému lékaři Mudr. Bártkovi.**

Všichni si zaslouží naši úctu, velké uznání a poděkování. Díky nim mohou zdravotně postižení lépe zvládat začleňování do života, vědět, že nemoc není to nejhorší, co je potkalo, že na problémy nejsou sami, že je zde Roska, která poradí, pomůže, nebo poskytne rehabilitační pomůcky či odbornou literaturu.

Všem velmi děkujeme a věříme, že i nadále budou mít pro nás pochopení a pomohou!

Irena Hrubá - Roska Přerov www.roska-prerov.cz

