

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**



Vážení čtenáři,

dostává se vám do rukou další číslo časopisu *Žijeme s roztroušenou sklerózou*, které vám i nyní, na sklonku roku 2024, stejně jako vždy přináší nejnovější informace o diagnostice, léčbě i množství praktických aspektů každodenního života pacientů s roztroušenou sklerózou (RS), příp. dalšími demyelinizačními onemocněními.



K hlavním tématům tohoto čísla tentokrát patří pohled na období menopauzy v životě ženy, které s sebou v případě, že se jedná o pacientky s roztroušenou sklerózou, může přinést řadu fyzických i psychických komplikací pro vlastní léčbu. Zároveň není vždy snadné odlišit, zda příznaky, které se u žen objevují v době tzv. perimenopauzy, tedy v období, které předchází několik let před vlastní menopauzou, souvisejí se základním onemocněním, nebo právě s přirozeným během života, daným v období stárnutí lidského organismu zejména úbytkem některých hormonů. O jaké příznaky se jedná a jaké mohou být možné dopady tohoto období na onemocnění RS, se dozvíte v textu, který jsem pro vás připravil v úvodu tohoto čísla.

Neméně důležitým tématem je v tomto čísle návod, jak zvládnout pocity napětí a úzkostí, se kterými bojujete v současném světě, v němž se na nás z médií valí spousta negativních zpráv, velká většina z nás. Nicméně i zde můžeme najít rozdíly v tom, jak k negativním situacím v životě přistupuje jeden každý z nás: je to do velké míry dáno psychickým nastavením, které jsme dostali do vínku od svých rodičů. Jak zvládat nepříjemné úzkostné stavy a jaké jsou jejich příčiny, se dozvíte v dalším článku, který pro vás opět připravila paní docentka Laura Janáčková.

Na toto téma navazuje i další článek s názvem *Meditace mi změnila život*, ve kterém Monika Tomažičová, pacientka s roztroušenou sklerózou, popisuje svou životní cestu od doby, kdy jí byla tato nemoc diagnostikována, a také to, jak se jí podařilo pomocí psychoterapie a následně také pomocí meditací změnit nejen své vnitřní nastavení, ale také utvrdit se, že máme v životě zkoušet vše, co nám pomůže, nezavrhovat předem žádnou cestu, ale

zůstávat aktivní a otevření novým možnostem, i když nám zrovna není v životě lehké.

V další části časopisu opět dojde na naše pravidelné rubriky – Unie ROSKA vás bude informovat o průběhu 7. ročníku Roskiády, sportovních her pacientů s roztroušenou sklerózou. Akce proběhla opět ve Sportovním centru Nymburk. Vlastní atmosféru na Roskiádě vám podrobněji přiblížila Pavla Nová, jejíž manžel onemocněl před 17 lety roztroušenou sklerózou, a v letošním roce se společně této akce zúčastnili i s kamarádem Pavlem.

V dalších rubrikách se dočtete, jakých aktivit se v roce 2025 můžete zúčastnit, a zjistíte, jak funguje ROSKA v Hradci Králové a ve Žďáru nad Sázavou. A na závěr vás opět čeká duševní rozcvička v podobě osmisměrky, při které si zároveň můžete zasoutěžit o knižní ceny – stačí jen zaslat správnou odpověď na info@zijemesrs.cz. Samozřejmě i nadále nás můžete na této e-mailové adrese kontaktovat také s podněty, na jaká témata byste měli rádi v našem časopise zpracovaný aktuální pohled našich odborníků. Těšíme se na vaše reakce, neboť nám touto vzájemnou spoluprací umožňujete udržovat pravidelný kontakt a vytvářet obsah jednotlivých čísel přímo podle vašich aktuálních potřeb.

S přáním ve zdraví prožitých podzimních dnů a poklidného nadcházejícího adventního a vánočního času srdečně zdraví

prof. MUDr. Jan Mareš, Ph.D., MBA

předseda redakční rady časopisu *Žijeme s RS*

Podzim 2024

Editorial

Jan Mareš 3

Menopauza a roztroušená skleróza

Jan Mareš 6

Jak zvládnout pocit napětí a úzkosti

Laura Janáčková 9

Meditace mi změnila život

Monika Tomažičová 11

Unie ROSKA – 7. Roskiáda

Jiřina Landová, Pavel Březina, Nikola V. 14

Unie ROSKA – Hradec Králové

Petra Čechová 18

Unie ROSKA – Žďár nad Sázavou

Ivo Veselý 20

Osmisměrka

Redakce 22

Tiráž

Vydává: Nakladatelství a vydavatelství We Make Media, s. r. o. | Jednatelka: MUDr. Ivana Kaderková
Adresa: Italská 24, 120 00 Praha 2, Česká republika | Tel.: +420 778 476 475 | IČO: 27656624
E-mail: info@wemakemedia.cz, www.wemakemedia.cz

Předseda redakční rady: prof. MUDr. Jan Mareš, Ph.D., MBA, MS centrum Neurologické kliniky LF UP a FN Olomouc, Neurologická klinika 3. LF UK a Fakultní Thomayerovy nemocnice, Praha

Čestná předsedkyně redakční rady: Ing. Jiřina Landová, předsedkyně výkonné rady Unie ROSKA – Česká MS společnost, z. s.

Místopředseda redakční rady: MUDr. Jiří Piňha, MS centrum Neurologického oddělení Nemocnice Teplice

Členové redakční rady: MUDr. Radek Ampapa, MS centrum Neurologického oddělení Nemocnice Jihlava; doc. PhDr. Dr.phil. Laura Janáčková, CSc., Psychiatrická klinika 1. LF UK a VFN v Praze; Jana Nakládalová, předsedkyně Unie ROSKA – reg. org. ROSKA Olomouc, z.p.s.; MUDr. Petra Nytrová, Ph.D., MS centrum Neurologické kliniky 1. LF UK a VFN v Praze; MUDr. Zbyšek Pavelek, Ph.D., MS centrum Neurologické kliniky LF UK a FN Hradec Králové; Jitka Večeřová, předsedkyně Unie ROSKA – reg. org. ROSKA Jihlava, z.p.s.; MUDr. Petra Vykydalová, MS centrum Neurologické kliniky LF UP a FN Olomouc; MUDr. Jana Vysloužilová, MS centrum Neurologické kliniky LF UP a FN Olomouc

Odpovědná redaktorka: PhDr. Jana Vytlačilová, j.vytlacilova@wemakemedia.cz

Jazyková redaktorka: Mgr. Petra Schmidová | **Zlom a grafická úprava:** We Make Media, s. r. o.

Inzerce: info@wemakemedia.cz, **Foto:** Shutterstock, není-li uvedeno jinak

Jakékoliv kopírování či šíření celého obsahu nebo části tohoto časopisu, ať již v tištěné, či elektronické podobě, je bez výslovného souhlasu vydavatele přísně zakázáno.

Registrováno pod
evidenčním číslem
MK ČR E 24035

Mezinárodní číslo
sériových publikací
ISSN 2695-0790 (TISK)
ISSN 2695-0804 (ON-LINE)

Vychází 2× ročně

5. ročník

Listopad 2024

Menopauza a roztroušená skleróza

„Je to moje menopauza, moje RS, nebo obojí?“

Menopauza je přirozenou součástí života ženy a přichází obvykle mezi 45. a 55. rokem. S sebou přináší řadu fyzických i psychických změn, které jsou způsobeny postupným úbytkem pohlavních hormonů, zejména estrogenu. Menopauza nastává, když vaječníky přestanou produkovat velké množství hormonu estrogenu, nebo neprodukují vůbec žádný. Vaječníky také přestanou uvolňovat vajíčka, proto už v tomto období žena nemůže počít dítě.

Perimenopauza je období předcházející menopauze předtím, než ženě přestane menstruace. Je to doba, kdy vaječníky začaly snižovat produkci estrogenu, a může trvat několik měsíců až několik let. Během této doby mohou ženy začít pociťovat některé příznaky menopauzy, které mohou být podobné příznakům roztroušené sklerózy (RS). Příznaky mohou být stálé, nebo mohou přicházet a odcházet. Může se objevovat i více příznaků najednou.

K nejčastějším příznakům menopauzy patří:

- **návaly horka:** náhlý pocit tepla v obličeji, na krku a horní části těla, často spojený s pocením;
- **poruchy spánku:** obtíže s usínáním, časté noční probouzení nebo nekvalitní spánek;
- **změny nálad:** podrážděnost, úzkost, deprese, nálado-
vost;

- **vaginální suchost:** zhoršená lubrikace, svědění, bolest při pohlavním styku;
- **bolesti kloubů a svalů:** častější výskyt bolestí pohybového aparátu;
- **změny menstruačního cyklu:** nepravidelná menstruace, prodloužené nebo zkrácené cykly, nakonec úplné vy-
mizení menstruace;
- **únava:** chronický pocit vyčerpání;
- **změny v sexuální touze:** snížené libido;
- **změny vzhledu:** růst chloupků na neobvyklých místech, řídnutí vlasů, změny kůže (suchost, svědění);
- **zhoršení paměti a koncentrace:** obtíže se soustředěním, zapomínání;
- **psychické příznaky:** výkyvy nálad (střídání euforie a deprese), úzkost, pocity napětí, nervozity a strachu, deprese (ztráta zájmu o obvyklé činnosti, pocity beznaděje, smutku).

Možné dopady menopauzy na onemocnění RS

Některé ženy s RS mohou pociťovat zhoršení svých příznaků v období menopauzy. To může být způsobeno hormonálními změnami, které ovlivňují imunitní systém a průběh onemocnění. Někdy ovšem může být obtížné

určit, zda některé příznaky ve věku žen v období od 45. roku souvisejí s menopauzou, nebo s RS. Zejména se jedná o příznaky, jako je únava, problémy s močovým měchýřem nebo nízká sexuální apetence. Obtížné je rovněž rozeznat vliv na duševní zdraví, které může být ovlivněno jak menopauzou, tak RS. V tomto případě může žena teprve po zahájení hormonální substituční terapie v důsledku léčby příznaků menopauzy zjistit, že přidání této léčby zlepšilo úroveň jejího duševního zdraví, proto je vhodné v tomto období jednat a konzultovat svůj zdravotní stav nejen s neurologem, ale i s gynekologem. Některé malé studie [1] zjistily, že užívání estrogenu je pro ženy s recidivující RS prospěšné. V roce 2016 byla provedena studie zaměřená na ženy s RS, které užívaly hormon estriol spolu s chorobu modifikující léčbou (DMT); tyto ženy měly téměř o polovinu méně relapsů než ženy užívající pouze DMT.

Vztah mezi menopauzou a RS je komplexní a kombinace symptomů obou může výrazně ovlivnit průběh nemoci i kvalitu života pacientek. Každá pacientka s RS může reagovat na menopauzu jinak. V tomto období je proto zvláště důležité pravidelné sledování a individualizovaná léčba. K některým klíčovým aspektům tohoto období patří:

- **změny v průběhu onemocnění:** u některých žen může dojít ke zhoršení symptomů RS během menopauzy, pokles hladiny estrogenu může ovlivnit zánětlivé procesy a neurodegeneraci;
- **vliv na relaps-remitentní formu RS:** některé studie [2] naznačují, že po menopauze může dojít k přechodu z relaps-remitentní formy do sekundárně progresivní formy RS;
- **kognitivní funkce:** menopauza sama o sobě může vést k mírným kognitivním změnám, u pacientek s RS může být tento efekt výraznější, zejména v oblasti paměti a rychlosti zpracování informací;
- **únava a spánek:** menopauzální symptomy jako návaly horka mohou narušovat spánek, zhoršení kvality spánku může vést ke zvýšené únavě, která je již tak častým symptomem RS;
- **osteoporóza:** riziko osteoporózy se zvyšuje po menopauze, ale navíc pacientky s RS mají často již sníženou kostní hustotu kvůli omezené mobilitě a užívání kortikosteroidů;
- **hormonální substituční terapie:** existují kontroverzní názory na použití hormonální terapie u pacientek s RS, některé studie [3] ale naznačují potenciální neuroprotektivní účinky estrogenu;
- **změny v imunitním systému:** menopauza může ovlivnit funkci imunitního systému, což může mít dopad na autoimunitní procesy u RS;



- **kardiovaskulární rizika:** po menopauze se zvyšuje riziko kardiovaskulárních onemocnění, proto je u pacientek s RS důležité sledovat a řešit tyto rizikové faktory.

Možné dopady menopauzy na léčbu RS

Ve chvíli, kdy je žena dlouhodobě léčena na základní onemocnění RS, může v období menopauzy dojít k výskytu příznaků, které se mohou překrývat s příznaky vedlejších účinků léků, např. únava či změny nálady, proto může být obtížnější v tomto období rozlišit mezi dopady léčby a příznaky menopauzy. Nelze také opomenout hormonální ovlivnění imunopatologických jevů estrogenu, jak naznačují některé studie [4], jejich pokles tak může teoreticky ovlivnit reakci na léčbu RS v období menopauzy. Menopauza také může ovlivnit metabolismus a distribuci léků v těle, může docházet ke změnám v absorpci léků, což může vyžadovat úpravu dávkování dosavadní léčby. Některé pacientky mohou zaznamenat změny v reakci na léčbu interferonem během menopauzy a po ní. Účinnost imunomodulační léčby může také teoreticky ovlivnit hormonální substituční terapie. Menopauza může také ovlivnit samotnou aktivitu RS, což může vyžadovat úpravu současné léčebné strategie onemocnění RS.

Co může žena s RS udělat?

1. Ve spolupráci s lékaři:

V období, kdy žena pocítí příznaky perimenopauzy nebo menopauzy, je vhodné obrátit se na svého ošetřujícího neurologa a také zahájit systematickou spolupráci s gynekologem, aby mohli společně sledovat vývoj onemocnění a průběh menopauzy a přizpůsobit léčbu. Hormonální substituční léčba může u mnoha žen situaci zlepšit. Je však také důležité zvážit i jiné příčiny, aby žena mohla ve spolupráci s odborníky najít nejlepší způsoby, jak je zvládnout. Také další způsoby léčby, jako je fyzioterapie, ergoterapie a další rehabilitační metody, mohou pomoci zmírnit příznaky RS i menopauzy a zlepšit kvalitu života.

2. Co může žena udělat sama:

- **zdravý životní styl:** jako v kterémkoliv jiném období platí důraz na vyváženou stravu, pravidelný pohyb, dostatek spánku a vyhýbání se stresu, což vše může výrazně zlepšit celkový zdravotní stav;

• **podpora:** je důležité obklopit se podporujícími nejbližšími lidmi a nebát se vyhledat také pomoc odborníků, pokud se objeví potíže s psychickým zdravím či dojde ke zhoršení duševního zdraví v období menopauzy;

• **vzdělávání:** protože se jedná o nové období v životě ženy, je přínosné také aktivní vyhledávání informací o menopauze, jejím vlivu na RS a možnostech doplňkové léčby, které mohou ženě pomoci získat větší kontrolu nad svým zdravím a činit informovaná rozhodnutí;

• **sdílení:** velmi cenná může být v tomto období podpora ostatních žen s RS, které procházejí podobným obdobím, je tedy vhodné navštěvovat podpůrné skupiny (např. v rámci Unie ROSKA), kde si mohou ženy vyměňovat zkušenosti a rady, nebo se účastnit diskuzí v online komunitách, které jsou na tuto oblast zaměřeny.

Závěr

Většina žen s RS prochází menopauzálním obdobím již v době, kdy dostává dlouhodobou adekvátní léčbu na onemocnění RS, proto může někdy docházet k záměně příznaků menopauzy s vedlejšími účinky léčby RS. Je proto důležité, aby žena sama zhruba od 45. roku života aktivně spolupracovala s neurologem a gynekologem tak, aby průběh menopauzy, zejména pak pokles estrogenů, neměl negativní dopad na další průběh onemocnění a také aby neurolog byl včas schopen příp. upravit léčebné schéma onemocnění RS tak, aby přetrvával stabilizující efekt dosavadní léčby. Co se týče nasazení hormonální substituční terapie, je důležité si uvědomit, že každá žena prožívá menopauzu a RS individuálně, proto nelze jednoznačně vždy tuto terapii doporučit, protože úloha hormonální terapie směrem k neuroprotektci RS zatím není zcela jasná a ke stanovení účinnosti a bezpečnosti jsou zapotřebí rozsáhlejší studie. To, jak se budou menopauza a RS

vzájemně ovlivňovat, závisí na mnoha faktorech, včetně věku při nástupu RS, typu RS, celkového zdravotního stavu a dalších individuálních charakteristik, které má k dispozici zejména ošetřující neurolog, proto je potřebné v úpravě dosavadní léčby i v případě zahájení hormonální substituční terapie postupovat ve spolupráci s ním.

prof. MUDr. Jan Mareš, Ph.D., MBA

Neurologická klinika FN Olomouc a LF UP,
Neurologická klinika 3. LF UK a Fakultní Thomayerovy
nemocnice, Praha

e-mail: Jan.Mares@fnol.cz

Literatura

1. Voskuhl RR, Wang H, Jackson Wu TC, et al. Estriol combined with glatiramer acetate for women with relapsing-remitting multiple sclerosis: a randomised, placebo-controlled, phase 2 trial. *Lancet Neurol.* 2016; 15(1): 35–46.
2. Bove R, Healy BC, Musallam A, et al. Exploration of changes in disability after menopause in a longitudinal multiple sclerosis cohort. *Mult Scler.* 2016; 22(7): 935–943.
3. Brann DW, Dhandapani K, Wakade C, et al. Neurotrophic and Neuroprotective Actions of Estrogen: Basic Mechanisms and Clinical Implications. *Steroids.* 2007; 72(5): 381–405.
4. Laffont S, Garnier L, Lélou K, Guéry J-C. Estrogen-mediated protection of experimental autoimmune encephalomyelitis: Lessons from the dissection of estrogen receptor–signaling in vivo. *Biomed J.* 2015; 38(3): 194–205.
5. Menopause and MS [online]. MS Society, 30. 3. 2022. Dostupné na: <https://www.mssociety.org.uk/about-ms/what-is-ms/women-and-ms/menopause-and-ms>
6. Bridge F, Butzkueven H, Van der Walt A, Jokubaitis VG. The impact of menopause on multiple sclerosis. *Autoimmun Rev.* 2023; 22(8): 103363.

Jak zvládnout pocit napětí a úzkosti

Psychické napětí je stav, kdy je člověk ve stavu připravenosti na pomyslnou či reálnou situaci spojenou se stresem. Projevu se tenzí, neklidem, neblahým očekáváním a nervozitou, kterou je obtížné dostat pod racionální kontrolu. Vystupňovaná nervozita může přerůst v úzkost.

Úzkost je pak koktejlem nervozity, obav, strachu a neklidu. V životě se s tímto hořkým nápojem setkal téměř každý. K pocitům úzkosti přispívá moderní způsob života s jeho nepřiměřenými požadavky na výkon i člověka samotného. Mnohdy však nemusí mít ani žádný jasný důvod. K častým pocitům nejistoty, napětí a strachu totiž přispívá též úzkostné psychické nastavení, které jsme mohli dostat do vínku od svých rodičů. Optimisté, pesimisté či úzkostní lidé zcela jinak hodnotí události, odlišně přemýšlejí a vnímají svoji budoucnost. S obavami z možných negativních scénářů, nesoustředěností, opakujícími se vtíravými myšlenkami „co když...“ a nespavostí, navzdory míře svého optimismu, bojuje více či méně každý nemocný „ereskou“. V ordinacích se odborníci běžně setkávají s různou intenzitou prožívání úzkosti spojenou s řadou psychosomatických příznaků od zvýšeného pocení, pocitu bušení srdce, nevolnosti, dušnosti, bolesti hlavy až po panické stavy, kdy nepříjemné fyzické příznaky dočasně zcela ovládnou mysl člověka.

Lehčí úzkostné stavy může člověk dostat pod kontrolu vlastními silami. Například pokud máme strach z nepříjemného vyšetření, můžeme si připravit plán, který nám ho pomůže zvládnout (zjistíme si informace, co konkrétně nás čeká, požádáme někoho blízkého o doprovod,

využijeme dechová cvičení, relaxaci nebo prostředky k odvedení pozornosti, naplánujeme si odměnu apod.). Přítomnost plánu umožní být klidnější při vystavování se spouštěčům úzkosti a také snáze reagovat díky většímu pocitu kontroly nad situací. Představy člověka někdy připravují vizi dalších možných i nemožných variant různých situací. Sami sebe se ptejte na jejich realnost a pokuste se vzít otěže do svých rukou intenzivním dotvářením situace v pozitivním světle. Zklidnění dechu, všímavost k obyčejným věcem tady a teď, eventuálně přechod v pozitivní snění či soustředění na relaxaci těla (vnímání tepla a tíhy, které se rozlévá do celého těla, pravidelného dechu i tlukotu srdce) sníží tělesné napětí a uklidní mysl.

Při vzrůstajícím napětí či úzkosti před nějakou obávanou činností je možné využít metodu amerických vojáků, kteří dýchají v rytmu 4-7-8, tzn. 4 sekundy nádech, na 7 sekund zadrží dech a 8 sekund pomalu ústy vydechují. K nabytí „pevné půdy pod nohama“ ji provádíme klidně i několik minut. V Japonsku využívají dávnou techniku masáže jedné ruky druhou, kdy prsty stočenými do dlaně jedné ruky objímáme konkrétní prst druhé ruky. Každý prst prý dokáže ulevit jedné důležité emoci. Palec ovládá úzkost, ukazováček strach, prostředníček vztek, prsteníček smutek a malíček pesimismus. Stačí sevření, abychom ucítili teplo a pulz, alespoň na jednu minutu. Pokud potřebujeme najednou uvolnit všech pět emocí, pomůže palcem silně zatlačit na střed dlaně a vytrvat za citelného pulzování tepu do palce. Podobnou techniku využívají ke zklidnění mysli i buddhisté. Spočívá v pohrávání si prsty s dřevěným oblázkem v dlaní.

Nepříjemné úzkostné stavy však mohou vyvolat i zcela konkrétní činnosti, které vytvářejí pochybnost, že je zvládneme, či obavu, že odhalí hendíkep. Technika desenzibilizace může spočívat v přípravě detailních kroků potřebných k jejich zvládnutí a následné realizaci od těch nejsnazších k větším. Opakování a vyhledávání události, místa, aktivity či lidí, kterých se člověk bojí, ho otužuje, získává větší sebedůvěru, pocit bezpečí a kontroly. A když není výsledek našeho snažení stoprocentní, nic se neděje, protože při každém pokusu zaznamenáváme odhodlání a sebemenší pokroky jsou výsledkem osobního růstu.

Co můžete udělat

1. Uvolněte napětí pomocí dechu (jógový dech, metoda 4-4-4-4, metoda 4-7-8 apod.), využijte Jacobsonovu progresivní relaxaci (postup na internetu či nácvik s psychologem), žmoulejte kaštan či dřevěný oblázek.
2. Při jednorázových úzkostných myšlenkách se pokuste odvést svou pozornost (PC, hry, sledování zajímavostí na mobilu, film atd.), zaměřte se na konkrétní činnost tady a teď.

3. Při opakovaných obtěžujících úzkostných myšlenkách se snažte pojmenovat, z čeho máte obavu pod povrchem dané situace či co konkrétně vzbuzuje vaši úzkost. Zamyslete se, co můžete ovlivnit, připravte plán zvládnutí, co konkrétně můžete udělat. Pokud máte pocit, že nemůžete udělat nic, hledejte pomoc u psychoterapeuta.

4. Zklidněte tělo (relaxace, vizualizace atd.).

5. Katastrofické myšlenky vyžadují označení konkrétní myšlenky za úzkostnou, zamýšlení se nad její pravděpodobností a nalezení scénářů vývoje událostí s pozitivním výsledkem situace. I s těmito situacemi vám může účinně pomoci váš psycholog, svěřte se mu.

doc. PhDr. Dr.phil. Laura Janáčková, CSc.

Stránky: <https://www.laurajanackova.cz>

LinkedIn: <https://www.linkedin.com/in/laurajanackova>

Facebook: <https://www.facebook.com/LauraJanackova>

Meditace mi změnila život

V roce 2006 mi byla diagnostikována RS. Vzhledem k počtu ložisek, která se ukázala na MRI, byli lékaři přesvědčeni, že s RS žiju již delší dobu.

Jsem si vědoma ataky roku 2002. Měla jsem rozmazané vidění. Než jsem se dostala k vyšetření, mé vidění se zase vracelo do normálu. Paní doktorka již nic nenašla, ale byla důrazná: pokud se to stane znova, musí mě někdo důkladně vyšetřit. Tenkrát jsem žila se svým prvním manželem ve Frýdlantě nad Ostřaví.

Manželství nebylo ideální, a tak jsem se po letech rozhodla rozvést. Po týdnu velkých hádek jsem opět viděla rozmazaně. V té době jsme již žili odděleně, já v Praze, manžel v zahraničí.

Vyhledala jsem opět oční ordinaci. Lékař mě ujistil, že o nic nejde, prý mám jen kapat nějaké kapičky do očí. Nenechala jsem se odbýt a trvala na důkladném vyšetření. Tak mě poslali na neurologii a tam udělali lumbálku. A diagnóza byla... RS.

Uvědomila jsem si, že musím začít dělat změny ve svém životě. Rozvedla jsem se. Dalším krokem bylo osudové

setkání s mým současným manželem. V roce 2009 se nám narodil krásný, zdravý syn.

Pak přišel šok roku 2011 – zemřela má obrovská opora, psychoterapeutka Tamara Cenková. Co budu dělat? Potřebovala jsem, aby tady pro mě byla, abych mohla za ní kdykoliv přijít pro radu.



Uvědomila jsem si, že je třeba tu sílu, tu oporu hledat v sobě. Přihlásila jsem se ke studiu psychologie na PVŠPS v rámci celoživotního vzdělávání. Otevíralo mi to obrovské obzory, začala jsem lépe chápat některé lidské reakce. Navštěvovala jsem jeden kurz za druhým, abych porozuměla psychologii a hledala sama sebe.

Pak jsem se přihlásila na pětiletý psychoterapeutický výcvik pod vedením doc. PhDr. Jiřího Růžičky, Ph.D., a MUDr. Zuzany Pindákové. Ve výcviku byly někdy náročné chvíle. Dokonce jsem v té době procházela další atakou, tentokrát útočila RS na mé nohy. To bylo těžké období.

Pak jedna z našich kolegyně, také s RS, která prožívala velmi plačtivě každé výcvikové setkání, odjela na 14 dnů meditací pod vedením jednoho z našich kolegů.



S manželem Markem se autem vydali za polární kruh na norské Lofoty. Trajektem pak vyrazili směr Svplvær.



Na Lofotech strávili manželé týden, na lodi objížděli zajímavá místa. Norsko je doslova uchvátilo.

Vrátila se jako úplně nová osoba. Usměvavá, radostná. Ptala jsem se, jak se stala tato změna. Prý měla v hlavě vnitřního kritika, který jí neustále připomínal, jak vše dělá špatně. A během meditací zmizel.

Nemá každý z nás v hlavě takového vnitřního kritika?

V roce 2019 jsem odjela na svou první vipassanu – 16 dnů meditací. Bez mobilu, bez TV, bez PC, bez knihy. Mluvit jsem mohla pouze se svým učitelem. Byl to zážitek, kdy jsem lítala ode zdi ke zdi, ale po skončení... To byl pocit! Jako by ze mě spadly kameny, které mě hrozně tížily. Neuvěřitelně se mi ulevilo, všechna ta tíha zmizela. Cítila jsem úžasnou lehkost bytí. Život mi připadal nádherný. Zaplavila mě radost a klid.

Meditace se pro mě staly nutností. Byla jsem otevřená jakékoliv formě meditace. Zároveň jsem cvičila pravidelně kundalini jógu, jejíž součástí jsou meditace s pohybem a mantrou. Pokaždé to ve mně vyvolávalo pocit klidu, jen se posadit do jednoduchého tureckého sedu a hned jsem cítila pokoj.

V létě roku 2020 jsem odjela znovu na vipassanu, zase jsem potřebovala „vylít ten kýbl plný špíny“, který s sebou každý táhneme. Ano, stávají se nám věci, které nás děsí, které nás trápí, které nás srážejí na kolena. A pak si to neseme s sebou, všechno to utrpení. Ale v meditaci se toho všeho můžeme zbavit. Už to netahat s sebou, už se tím netrápit. Při meditaci nakouknete za ten chaos, který v sobě máme, zahlédnete ten naprostý klid, který je za tím vším. Máte touhu ten klid cítit v sobě pořád

a s každou další meditací tento klid vstupuje do vašeho běžného života.

Meditace někdy pomáhá rozpomínat se na těžké situace v životě, něco, co uvnitř tíží, ale už není třeba to s sebou vláčet.

Vzpomněla jsem si na období puberty, na trauma, které jsem v té době prožívala, neboť druhý manžel mé matky byl alkoholik. Šlo nám o život.

Každý večer jsem se před spaním klepala strachy. Toto klepání mi vydrželo ještě 10 let poté, co už jsem dávno s nimi nebydlela. Až díky mému druhému manželovi, který mě vždy před spaním pevně obejmul a dával mi pocit, že jsem v bezpečí, už se není čeho bát, jsem se přestala klepat.

Meditace mi pomohla si toto trauma uvědomit a odpustit.

Stále jsem cvičila kundalini jógu a díky ní pracovala na svém fyzickém a mentálním zdraví. Kundalini jóga je mocná, nejenže vás protáhne, ale zároveň pracuje s vaším naladěním, s vašimi mentálními bloky. Pravidelnou praxí dokáže pracovat na odstraňování nefunkčních programů.

Rozhodla jsem se pro výcvik kundalini jógy a to bylo pro mě velmi obohacující, změnila jsem se přímo sobě před očima. Nesmírně mě to naplňovalo. Cítila jsem, že jsem na správné cestě.

Meditace a jóga mě naučily daleko hlubšímu vnímání svého těla. Uvědomování si svých hranic. Bývám unavená a je důležité se na sebe ladit a polevit, odpočinout si. Letos jsem se pustila do studia všímavé meditace u britského učitele Christophera Titmusse. Ráda bych vedla oficiálně lekce meditace. Mám potřebu lidem říkat o její síle. Netvrdím, že je to cesta pro každého, ale pokud to nezkusíte, nikdy nemůžete říct: „Tohle není pro mě!“

Zároveň má touha rozšiřovat své znalosti o józe, o lidské povaze, o psychoterapii mě zavedla ke studiu terapeutické jógy, kde se tyto obory spojují.

Naplňuje mě dávat lidem podněty ke změně. Ať každý hledá způsob, jak učinit svůj život šťastnější, jak pracovat sám na sobě. Jak nebýt pouhou obětí.

Zkoušejte, co vás osloví, hledejte, co vám pomůže, zůstaňte aktivní a otevření novým možnostem. Není jedna cesta pro všechny, je mnoho cest. Kdo hledá, najde. Kéž je váš život šťastný.

Monika Tomažičová

Fotografie poskytla autorka.

7. Roskiáda – sportovní hry pacientů s RS

Ve dnech 13.–15. září 2024 se konal 7. ročník Roskiády – sportovních her pacientů s roztroušenou sklerózou. Proběhl, jako obvykle, ve Sportovním centru Nymburk.

V pátek přijelo do Nymburka 102 účastníků. Jelikož panovaly po téměř celé zemi povodně, stojí jistě za povšimnutí početná účast. Všichni soutěžící se snažili alespoň na chvíli starosti o domovy opustit a věnovat se soutěží. S těmi, kdo přijet nemohli, jsme byli alespoň v duchu. Labe v Nymburce nebylo ani na 1. povodňovém stupni, situaci jsme sledovali.

Celý nymburský sportovní areál je skvělé místo na odpočinek. Někteří počítají denní harmonogram chůze na několik kilometrů, někteří z nás pouze na desítky až stovky metrů. A pro tu druhou skupinu je areál dost velký.

Děkujeme tímto za zapůjčení invalidních vozíků. Všichni se mohli dostat tam, kam potřebovali.

Pro všechny účastníky Roskiády pak byla určena přednáška paní docentky Laury Janáčkové na téma Zvládání nadlimitních životních situací. Přednáška paní docentky se stala tradicí, úžasným poučným zpestřením pátečního večera. Především jsme dostali několik návodů, jak stres zvládat.

Hlavním soutěžním dnem byla sobota. Soutěžilo se v 10 disciplínách: stolní tenis, hod míčem na koš, střelba hokejkou na branku, kop na branku, hod míčem do koše ze sedu, šipky, plavání, vrh koulí, boccia, hod kroužky na cíl. Soutěžili jednotlivci, zvlášť ženy a muži. Pouze v boccii soutěžila družstva.

Poslední disciplíny, které uzavřely soutěžní den, byly plavání a hod koulí. Následně se sešla komise rozhod-

čích, aby vyhodnotila výsledky v jednotlivých disciplínách a stanovila pořadí tří nejúspěšnějších soutěžících.

Po večeri proběhlo slavnostní vyhlášení výsledků soutěžního dne, které moderovala Jiřina Landová. Současně nám představila pana Franceska Tabelliniho, trenéra extraligového basketbalového týmu ERA Basketball Nymburk, 19násobného a úřadujícího mistra ČR. Přišel za námi také Jakub Tůma, člen základního kádru, který se s námi podělil o zkušenost, jak se s RS stát mistrem republiky v basketbalu. Po krátkém rozhovoru se oba pánové ujali čestné funkce udílení medailí, diplomů a cen vítězům soutěží.



Jen se trefit do branky



Házení kroužků na cíl chce velké soustředění

„Byla to pro nás velká čest. Velice si vážíme spolupráce s basketbalovým týmem. Získali mnoho fanoušků z řad roskařů. Jakub je velkou motivací zejména pro nově diagnostikované pacienty,“ dodává Jiřina Landová.

A co na to sami ocenění:

„Celé povídání, ať už trenéra o cílech a hodnotách klubu, nebo 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.“ Nikola V., Unie ROSKA Brno

Již tradičně všichni účastníci dostali malý dárek jako vzpomínku na 7. ročník Roskiády.



Hod míčem na koš je oblíbená disciplína



Kop na branku a pro jistotu s oporou

Roskiádu jsme ukončili v neděli 15. září. Po snídani ještě proběhla soutěž v pexesu a vědomostní kvíz.

Celý víkend byl nabitý pohybem, který je pro pacienty s RS velmi důležitý, přednáškami a ergoterapií zábavnou formou.

Naše akce opět prokázala schopnosti lidí, kteří žijí s RS. Je potřeba ocenit zejména úsilí a dobré výsledky účastníků s větším hendikepem (vozíčkářů a lidí s hůlkami či berlemi). Někteří z nich dokonce dosáhli i na stupně vítězů. Setkání přispělo mimo jiné k utužení našich přátelských vztahů a navázání nových kontaktů.

Příští rok se sejdem na 8. ročníku Roskiády ve dnech 12.–14. 9. 2025 opět ve Sportovním centru Nymburk. Dou-



Stolní tenis nemohl chybět



Soustředění při házení šípek



Ještě dostat míč do koše...

fáme, že se nám podaří uskutečnit společnou sportovní akci s basketbalisty, kterou nám letos překazila velká voda.

A na závěr si určitě organizátoři zaslouží alespoň jednu pochvalu od Nikoly:

„Věřím, že pořadatelé a všichni ostatní zúčastnění v organizaci dočetli až do konce, a to je skvělé. Chci Vám poděkovat za odhodlání, zajistě 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. Velké díky.“

Stejně tak děkujeme báječnému kolektivu zaměstnanců jedné firmy, kteří nám přijeli pomoci. Pomáhali úplně

všude, většinou sami od sebe. Povzbuzovali, dodávali dobrou náladu. Doufáme, že se jim s námi líbilo. A samozřejmě děkujeme všem sponzorům, bez nich by se tato akce nemohla uskutečnit.

Ing. Jiřina Landová
Ing. Pavel Březina
Nikola V.

Unie ROSKA – česká MS společnost, z. s.
Křižíkova 167/50
186 00 Praha 8 – Karlín
IČ: 45768889
e-mail: roska@roska.eu
web: <http://www.roska.eu>



Akce byla pořádána za finanční podpory MZ ČR.



MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY

Roskiáda pohledem manželky závodníka

Letos jsem jela se svým mužem poprvé na Roskiádu. Můj manžel má 17 let roztroušenou sklerózu, je sportovec a plně chodící. Já jsem zdravá, roztroušenou sklerózu nemám. Manžel se Roskiády účastní pravidelně. Důvodem mé účasti však nebyl můj muž, ale náš kamarád Pavel, který je už nějakou dobu upoután na vozík. Bohužel neměl tolik štěstí a už nechodí. Kluci se domluvili, že chtějí spolu soutěžit, a tak vymysleli plán... že budu Pavlova asistentka :). Nechci rozepisovat, co všechno Pavel nebo ostatní lidi postižení RS nezvládají nebo nemůžou. Věřte mi, že toho je hodně. Chtěla bych se pokusit podělit se s vámi o pocity, které ve mně tento neuvěřitelný víkend zanechal.

Jak jsem se zmínila, můj muž se akce účastní pravidelně. V podstatě jak přijede z Roskiády domů, začne plánovat, jak bude cvičit a trénovat, protože konkurence je veliká, a co kdyby byl příště Rosťa lepší, nebo že musí Mírovi tu porážku vrátit.

Když jsme přijeli první den a začali jsme se vítat s ostatními, byla ta atmosféra přímo hmatatelná. Nebyla to však soutěživost. Byla to čirá radost, že se vidí, a obrovský zájem o to, jak se kdo má a jak se mu daří, případně jestli mu léčba zabírá. Péče o zdraví a osobní nebo rodinnou pohodu bylo velké téma. Všichni se těšili na večer, až přijede psycholožka paní Laura Janáčková. Její přednáška byla skvělá, mnozí využili také prostor na krátkou osobní konzultaci.

Druhý den byl soutěžní. A tady se děly neuvěřitelné věci... Celý den jsem byla s Pavlem, pomáhala mu dostat se na jednotlivá soutěžní stanoviště. Házel šipkami na terč nebo měkkým míčkem na přesnost, hrál bocciu,

střílel florbalovou hokejkou na branku, házel basketbalovým míčem na koš... Už ani nevím, kolik soutěží jsme zvládli, dokonce jsme byli i plavat a vrhat kouli. Bylo neuvěřitelné, jak si všichni navzájem pomáhali a fandili. Tím myslím opravdu neuvěřitelné... Byla to oslava života a pohybu, překonávání a posouvání hranic, lidský a láskyplný přístup mezi přáteli.

Večer se rozdávaly medaile. Pavel byl skleslý, že se mu nedařilo tak jako v předchozích ročnících, kdy byl přece jen více mobilní. Přál si ještě jednou stát na bedně. Slavnostní fanfáry a vyhlášení jednotlivých soutěží probíhaly za hlasitých ovací. V polovině večera se ozvalo: „Třetí místo za hod míčkem získává... Pavel!!!!“ Celý sál začíná burácet a tleskat, můj muž vstává a volá: „Pavle, jdeš na bednu, já tě tam vysadím!“ No, bylo potřeba tří chlapů, aby mohl Pavel prožít ten pocit stát na stupni vítězů, ale podařilo se to. Nakonec ten večer Pavel získal ještě dvě bronzové medaile! Ty už převzal na vozíku :).

Teď už chápu, proč můj muž s Pavlem každý rok plánují, cvičí a trénují. Nejde o to být lepší než ostatní... Jde o to prožít smysluplný život, udržet se co nejdéle v kondici pro sebe a pro rodinu.

Každý by si měl zažít atmosféru Roskiády... Nemocní, aby věděli, že stojí za to bojovat, a my zdraví si občas připomenout, jaký je zdravý život dar. A za tuhle lekci moc děkuji.

Pavla Nová
(dobrovolník)

Zapište si do diáře

Praha a Unie ROSKA – česká MS společnost, z. s., budou 14.-17. května 2025 hostit výroční konferenci **EMSP** (European Multiple Sclerosis Platform). Hlavními konferenčními dny budou pátek a sobota.

Přednášet a diskutovat budou přední odborníci na roztroušenou sklerózu z celé Evropy a samozřejmě z Česka.

Zajišťujeme online tlumočení do češtiny.

Jste srdečně zváni!

Sledujte naše webové stránky www.roska.eu a **PŘIJĎTE**.

Jak žije ROSKA Hradec Králové

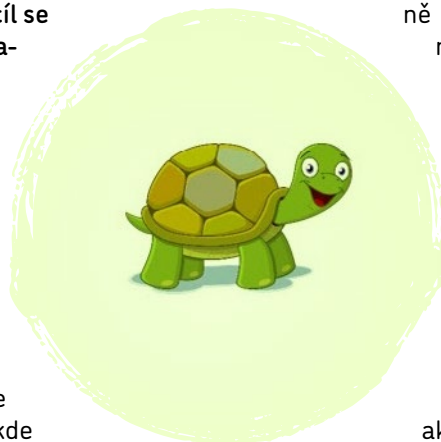
Pacientská organizace ROSKA působí v Hradci Králové již od roku 2001. Pod vedením paní Ing. Markéty Černé ji založilo několik aktivních roskařů za podpory odborného garanta doc. MUDr. Radomíra Talába a ochotné pomoci předsedy pražské Unie ROSKA pana Ing. Jiřího Ziky. Stežejní aktivitou bylo tehdy předávání důležitých informací o léčbě RS a zajištění rehabilitačního cvičení v podobě jógy, taj-či a čchi-kung. Během let se členská základna rozrostla z původních dvaceti na současných padesát tři členů.

Hlavním cílem naší organizace je vytvořit aktivní, bezpečné a přátelské prostředí pro všechny, kteří žijí s roztroušenou sklerózou – ať už jako nemocní, jejich blízcí, či lékaři, kteří je léčí. Tento cíl se díky mnohým aktivním členům daří naplňovat. Vzniklo přátelské společenství otevřené pro všechny, kdo mají zájem se setkat a sdílet s druhými své zkušenosti. Nechybí vzájemná pomoc, porozumění ani humor, a tak i přes naše pomalejší tempo (ve znaku máme želvičku) zvládáme mnoho aktivit.

Přátelské zázemí jsme našli v prostorách Centra pro integraci osob se zdravotním postižením ve Věkoších, kde využíváme bezbariérové prostory tělocvičny a společenské místnosti. Každý týden tu cvičíme pod vedením cvičitelek vyškolených Uníí ROSKA. Skupinově vyrážíme také do městských lázní si zaplavat. Dvakrát měsíčně se setkáváme při tvořivých aktivitách,

kde procvičujeme jemnou motoriku a při kávě si můžeme popovídat. Několikrát za rok organizujeme přednášky s tématy, která roskaře zajímají a jsou pro ně užitečná. Každoročně se pak naši členové těší na týdenní rekondiční pobyt, při kterém cvičíme, tvoříme, jezdíme na výlety, hrajeme společenské hry a vzděláváme se na přednáškách. Nechybí ani masérská péče. Chceme tu načerpat nové síly, inspiraci a povzbuzení k aktivnímu přístupu při našem životě s RS.

Kromě těchto našich hradeckých aktivit se zapojujeme i do celorepublikově organizovaných akcí, jako je např. akce MaRS (Maraton s roztroušenou sklerózou) a Rozsviťme Česko (obě akce jsou pořádané Nadačním fondem Impuls), akce Trouíme se (iniciované centrální Uníí ROSKA) nebo Svatoanenské zahradní slavnosti (pořádané léčebným zařízením pro nemocné RS v Žirči).





V Hradci Králové se řídí heslem „Jsme aktivní ve svém tempu“



Poznávací znamení hradeckých – tričko, na kterém je želvička



Záhon slunečnic, o který se členové společně starají



Zakladatelka a jubilantka hradecké pacientské organizace Ing. Markéta Černá

Tyto akce nás motivují k dalším společným činnostem: např. společně pečujeme o veřejný záhon slunečnic, které sami vypěstujeme a poté vysadíme při akci Rozsviťme Česko, nebo naši členové vyrábí při ergoterapii různé dárkové předměty, které pak při osvětových akcích nabízíme zájemcům ve svém stánku spolu s informacemi o problematice RS.

V posledních letech se také snažíme navázat vztah spolupráce s hradeckým MS centrem a zprostředkovat potřeby, podněty a připomínky, které nám pacienti s RS sdělují.

Zakladatelka paní Markéta Černá je stále aktivní členkou našeho pobočného spolku, účastní se všech našich aktivit a má zájem o veškeré dění kolem Rosky. Velice současné vedení Rosky podporuje a má radost, že

ROSKA Hradec Králové je stále aktivní a pokračuje v činnosti, kterou ona započala. Tento rok oslavila 80. narozeniny. Uspořádali jsme pro ni setkání a jako dárek jí dali fotoknihu vzpomínek na společné chvíle. Bylo to velice milé posezení pro nás všechny a také povzbuzení, že s touto nemocí se dá žít aktivně i v tomto věku.

Naše činnost je rozmanitá, ale především chceme poskytnout zázemí lidem s RS, aby na tuto životní výzvu nebyli sami. Rádi vás u nás přivítáme!

Petra Čechová

Unie ROSKA Hradec Králové

e-mail: roskahk@seznam.cz

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 různých 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 krása. 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

Podzim 2024

pusťte se s námi do osmisměrky! Tři šťastlivci, kteří správně vyluští tajemku, se mohou těšit na knižní odměnu. Radost uděláme příznivcům historických románů, pro které je určen titul s názvem Anglické chůvy. Londýn roku 1911: také další díl volné trilogie sleduje osudy tří přítelkyň na pozadí končící šťastné epochy evropských dějin. Mary se musí rozhodovat mezi láskou a prací. Joan je postavena před velkou výzvu a Katie se těžko loučí se svou důvěrnou přítelkyní, ruskou velkokoměžnou Jelenou. A na obzoru se již stahují mračna první světové války. Autorkou zajímavé a čtivé publikace je spisovatelka Ella Perkins.



Přejeme vám klidný, ničím nerušený čas strávený nad osmisměrkou!

A	R	H	O	R	P	T	P	B	D	O	V	I	T	Č	
K	K	Á	T	S	R	P	A	R	D	R	A	L	A	K	
C	I	M	R	A	T	N	A	V	A	N	A	K	D	X	
E	N	Á	P	P	D	O	S	A	L	V	Y	H	E	Y	
P	U	E	U	A	B	S	P	Í	K	B	Ě	D	Á	K	
V	Z	T	B	A	A	K	D	A	E	A	N	K	Š	Č	
A	N	K	R	U	Í	U	K	D	Ř	I	N	A	K	E	
A	A	E	O	N	D	L	Š	A	P	E	Ř	Á	I	D	
V	T	Č	T	E	I	I	P	A	D	R	Z	A	V	Ř	
Y	L	Á	L	M	K	N	L	É	V	O	R	I	V	A	
T	R	H	A	Č	L	Y	O	H	Í	L	Z	D	V	A	
V	O	V	K	L	A	D	D	Ě	I	Á	E	I	O	O	
J	E	D	N	O	U	Ž	Y	B	Ž	K	Ž	O	P	O	
P	E	J	Z	Y	N	O	R	O	V	Y	K	M	O	E	
A	C	U	C	H	T	A	A	M	D	V	H	O	L	K	Y

BANDA
PRSTÁK
VÝŽIVA
KANAVA
TRHAČ
VIZÁŽ
ŠAVLE
CUCHTA
DUBEN
IDIOM
DŘINA
STOPAŘ
BARETY
VKLAD
DÍLNA
INDEX
DIÁŘE
KOPOV
UZNAT
AVAŘI
PROHRA
PŘEKLAD
ČTIVO
SKULINY

PUTNA
ROLÁK
OTLAK
KVALT
SALVY
IROVÉ
OHLED
PRAVĚK
KLIMA
HOLKY
TADEÁŠ
PLODY
DOBĚH
VRÁTNÍK
JEDNOU
BĚDÁK
PEJZY
EPIZODA
ŘEZIVO
CIMRA
MOULA
PECKA
DRAHÁ
VLHKO

LIBRA
TRAPEZA
HÁČEK
DEČKY
KLAUN

[illegible]

Znění tajemky a své kontaktní údaje včetně adresy nám zašlete nejpozději do 31. 1. 2025 na e-mail info@zijemesrs.cz. Výherci budou kontaktováni e-mailem.

Jména výherců z minulého vydání: **Josef V., Radmila M., Michaela K. N.**

