

47
2015

PARKINSON

Časopis Společnosti Parkinson, z. s.



Seminář – Počítače pro kluby – Vernisáž – Koncert – Valná hromada –
– Ozdravné pobyty – Život v klubech – Ze Slovenska – Počítače a jak na ně

Ať na každého někdo myslí
v dobrém tento čas,
ať nikdo není sám.

Krásné Vánoce přeje
Společnost Parkinson, z. s.



Dovolte nám poděkovat sponzorům, bez jejichž podpory by naše činnost nebyla možná.



Vydavatel:

Společnost Parkinson, z. s.
Volyňská 933/20
100 00 Praha 10

IČO 60458887

reg. pod číslem zn. L6265
u Městského soudu v Praze,
registrace MK ČR E 7888

ISSN1 1212-0189

telefon: 272739222, e-mail:
kancelar@spolecnost-parkinson.cz
č. účtu: 1766806504/0600
GE MONEY BANK Praha

Redakce:

Zdislava Freund
Jaroslava Pechová
Iveta Vetráková
Jaroslav Dufek
telefon do redakce: 774 443 561
freund@spolecnost-parkinson.cz
příjem inzerce: 774 443 561

Redakční rada:

doc. MUDr. M. Vališ, Ph.D.
doc. MUDr. M. Baláž, Ph.D.
MUDr. V. Mach

Jazyková korektura:

Iveta Štveráková

Grafické zpracování:

TIGIS, spol. s r. o.
Martina Žáčková

Tisk: TIGIS Print, spol. s r. o.

Číslo 47 vychází v prosinci 2015
za významné podpory Úřadu vlády ČR.

Obsah časopisu nelze uveřejňovat bez souhlasu vydavatele.

Foto na titulní stránce:

Zdislava Freund



Vážení přátelé, spolupacienti, jejich blízcí, vážení čtenáři

poslední vydání časopisu *Parkinson* v letošním roce, tj. č. 47, vychází těsně po „akci Kobylysy“, třídním maratónu kurzů, výstav, koncertu, valné hromady a Semináře o Parkinsonově nemoci. Reportáže a fotografie z těchto akcí doplní opět články o činnosti klubů, další kapitola o počítačích, informace o ozdravných pobytech v roce 2016.

Časopis Parkinson je taková kronika naší činnosti, svědek událostí a archiv článků plných cenných informací. Je dobré si připomínat jeho hodnotu, kterou přináší pacientům, jeho výlučnost v distribuci, kdy je dodáván až do schránek čtenářů.

Děkuji všem autorům, pacientům i jejich blízkým, za čas strávený nad příspěvky, za to, že se takto dělí o své příběhy a zkušenosti.

Na konci procesu tvorby časopisu vždy stojí otázka, zda je nové číslo dobře sestavené, zajímavé. Přejme si, aby i ten první předpoklad, to znamená finanční zajištění jeho vydání, byl i nadále úspěšný.

Přeji Vám i vašim rodinám klidné Vánoce, úspěšný vstup do nového roku, a v březnu nashledanou u dalšího časopisu *Parkinson*.

Vedoucí redakce časopisu *Parkinson*
Zdislava Freund

■ ÚVOD	1
■ Z KANCELÁŘE SPOLEČNOSTI PARKINSON, z.s.	2
■ AKCE KOBYLISY 2015	6
• Projekt Parkinson kluby Společnosti Parkinson, z.s.	
• Vernisáž výstavy fotografií Renaty Burianové	
• Valná hromada	
• Varhanní koncert v kostele U Jákovova žebříku	
• Seminář o Parkinsonově nemoci v Centru RoSa, Praha-Kobylysy	
■ ZE ŽIVOTA KLUBŮ	12
■ NAPSALI JSTE NÁM	30
■ PŘÍBĚH	32
■ OZDRAVNÉ POBYTY	34
■ PRÁVNÍ PORADNA	39
■ ZPRÁVY Z PARTNERSKÝCH ORGANIZACÍ	40
• MUDr. Ján Necpál – Parkinsonici ako ľudia	
• Návštěva v Košicích	
■ POČÍTAČE A JAK NA NĚ	42
■ KONTAKTY	44

Návrh na zkvalitnění péče o pacienty s diagnózou Parkinsonova nemoc

Zdislava Freund



Poradenské centrum
Parkinsonovy nemoci
Společnost Parkinson, z.s., Volýňská 93320, 100 00 Praha 10

- Tento návrh si dává za cíl poskytnout námět na zlepšení stavu věcí, v žádném případě nechce poukazovat na to, co je špatně. Pacientská organizace Společnost Parkinson, z.s. díky své široké činnosti a celorepublikové působnosti dokáže být účinnou spolupracující silou, může poskytnout konkrétní zkušenosti pacientů, ví o jejich potřebách, problémech, ale i o tom, co jim pomáhá se s nemocí vyrovnat a žít v rámci možností kvalitní život.
- Diagnóza Parkinsonovy nemoci se oproti třeba civilizačním nemocem vyskytuje mnohem méně, je pochoitelné, že na odlišnosti ve způsobu medikace či výživového režimu není většina zdravotnických zařízení připravena. Rodiny pacientů s PN ale prožívají velmi těžké chvíle, když hledají pro svého blízkého adekvátní péči. Proto vznikl tento návrh a pacientská organizace Společnost Parkinson, z.s. je připravena využít zkušenosti posbírané za dvacet let své historie a podpořit jakoukoliv aktivitu, která povede k zajištění odborné péče o pacienty v pokročilé fázi nemoci.

Současný stav

Rodinní příslušníci pečující v domácích podmínkách o pacienty s Parkinsonovou nemocí se často doslova obětují pro svého blízkého, aby mu pomohli podporou v každodenních činnostech žít v rámci možností plnohodnotný život. Běžná hospitalizace znamená, že z důvodu nedodržení lékového a stravovacího režimu se pacient vrací domů zhoršený. Jak se mění pacientův stav, zvyšují se nároky na pečující osobu. Rodina, pokud má pacient to štěstí a má okolo sebe blízké, začíná hledat pobytové zařízení, kde by byla pacientovi věnována potřebná péče. Radíme pacientům hledat informace u krajských sociálních odborů. Z vlastního dotazování však víme, že jen sporadicky lze získat kontakt na DS přijímající pokročilého parkinsonika.

Medikace

Hlavní a nejdůležitější nesoulad pakuje v rozvrhu užívání léků předepsaném lékařem a systémem přidělování léků pacientům ve zdravotnických i jiných zařízeních.

Příklad: Hlavní látkou dodávanou pacientovi je levodopa. Pro její užívání je podstatné dodržování časového rozvrhu užívání. První dávka bývá po probuzení, další jsou v pravidelných intervalech např. 3 hodin, přičemž se dávka může měnit s každým intervalem. Většinou pacient užívá i další léky, jejichž dávkování je takto závislé, ale i léky užívané pouze ráno nebo pouze večer.

Antiparkinsonika by se měla z důvodu plného využití účinné látky užívat na lačno, takže si pacient přizpůsobuje stravu dle časů pro léky. Na dodržení tohoto harmonogramu přímo závisí stav pacienta.

Personál zdravotnických zařízení v převážné většině nemá možnost pacientovi tento harmonogram zajistit, přiděluje mu léky klasicky – ráno, v poledne, večer. To má za následek zhoršení stavu pacienta.

Zdravotnický systém nepočítá se způsobem dávkování léků, který vyžaduje Parkinsonova nemoc.

Rehabilitace

Zajištění pohybového režimu je druhou, stejně důležitou složkou léčby u pacienta s Parkinsonovou nemocí. Tato skutečnost je již dostatečně prokázána, systém péče o pacienta ji však neřeší.

Pohybový režim – rehabilitace – je řešena dle možností rehabilitačních středisek v místě a dle posouzení lékaře. Částečně pacientům nahrazuje pravidelný pohyb svými aktivitami patientská organizace Společnost Parkinson, z.s. díky státním dotacím, ty však pokrývají jen část nákladů. Přesto, že Společnost Parkinson, z.s. provozuje 20 klubů po celém území, možnost využít tohoto cvičení má jen malá část pacientů.

Stejně jako v případě dávkování léků, nepočítá zdravotnický systém ani se zajištěním pohybového režimu pacientovi při hospitalizaci. Nezřídka se vrací domů pacient hospitalizovaný z běžného důvodu velmi zhoršený a nepohyblivý.

Sociální služby – pobytová zařízení

Dle platných předpisů je pro staré nebo pokročilé pacienty s Parkinsonovou nemocí určena pobytová služba se zvláštním režimem. Velmi zřídka je zde personál – jinak velmi kvalitní – znalý aspektů dávkování léků v závislosti na stravovacím režimu

a pohybového režimu u pacientů s Parkinsonovou nemocí a pacient je ošetřován jako dementní a nepohyblivý.

Řešení

Zajistit v každém kraji jedno pobytové zařízení specializované pouze na Parkinsonovu nemoc.

- Toto zařízení by mělo být schopno řešit běžné zdravotní příhody tak, aby byl u pacienta zachován lékový i pohybový režim.
- Mělo by poskytovat krátkodobé pobyty pro pacienty, kteří potřebují dočasně lékařský dohled či následnou péči po náročnějších zákrocích.
- Mělo by poskytnout možnost krátkodobého i trvalého pobytu s odbornou péčí pro pacienty v pokročilých fázích nemoci.

Způsob léčby a péče o pacienta s Parkinsonovou nemocí je jiný než u ostatních diagnóz, zde je nadmíru vhodné zacílení konkrétní odbornosti do jednoho místa. Rodinní příslušníci si zaslouží mít možnost svěřit svého blízkého do péče v zařízení, kde se jeho stav nezhorší, pacient má právo na ústavní péči v souladu s doporučením lékaře.

Je velký rozdíl mezi kvalitou života pacienta, u kterého je dodržován léčebný režim a u kterého není.

Pobytová zařízení s proškoleným personálem, která budou schopna na sebe soustředit tyto pacienty, nebudou z hlediska nákladů ničím navíc, naopak ušetří čas a výdaje rodinám pacientů i zařízením, kde výskyt takového pacienta znamená něco víceméně neznámého, přináší nejistotu a nedorozumění oběma stranám.

Tato zařízení se přirozeně stanou spojovacím místem, kde bude mnohem lépe možné zajistit pacientům odbornou konzultaci lékařů z Extrapyramidové poradny v krajích, a kde bude možná

cílená spolupráce s patientskou organizací. A hlavně, kam se bude moci obrátit rodina pacienta bez obav o jeho stav např. po hospitalizaci.

Kvalita léků podávaných u nás pacientům s Parkinsonovou nemocí je vysoká, cílená úprava ústavní péče dokáže jejich pozitiva plně využít.

Časopis Parkinson



Pro pracovní vytíženost redakční rady a s ohledem na budoucnost časopisu bylo zahájeno jednání s jinými lékaři o spolupráci na časopise. Byl osloven doc. MUDr. Martin Vališ, Ph.D. – přednosta Neurologické kliniky FNHK, souhlasil s členstvím v redakční radě i se spoluprací jako odborný garant Společnosti. Dále byl osloven doc. Marek Baláž – FNUSA a CEITEC Brno, souhlasil se

spoluprací v redakční radě. MUDr. Mach z FN Plzeň byl osloven během jeho přednášky na ozdravném pobytu v Železné Rudě.

Jednání proběhla úspěšně a byla tedy provedena rekonstrukce redakční rady.

Profesorům Rektorovi, Rektorové, Růžičkovi, Rothovi, Kaňovskému byl zaslán děkovaný dopis za dlouholetou činnost a podporu.

Dotace

MPSV vypsal grantové řízení na téma činnost seniorských organizací.

Byl vytvořen projekt „Parkinson kluby Společnosti Parkinson, z. s.“ na vybavení klubů notebooky a tiskárnou, proškolení předsedů v práci s počítačem, administrativní agendě klubů a základů účetnictví NNO.

Komise MPSV rozhodla o přidělení dotace na projekt v částce 188 160 Kč. Rozpočet zahrnuje 15 kompletů – notebook a tiskárnu. Dále proškolení pro účastníky ze všech 20 klubů.

Tradiční termín podávání žádostí o dotace z centrálních státních orgánů je konec září, letos byl posunut termín podání žádostí na MZ na konec října.

Na ÚV byly zaslány tři žádosti o dotace: Časopis Parkinson a tiskoviny Poradenského centra (požadavek na 165 000 Kč), Pokračování členství v EPDA (požadavek na 32 665 Kč) a Organizační servis patientské organizace s 20 středisky (požadavek na 560 500 Kč).

Na MZ byla zaslána žádost o dotaci v programu PGP G2 – docházková cvičení v klubech.

Webové stránky

Výbor schválil jednotný text informace o Společnosti Parkinson, z. s. pro webové stránky klubů. Za situace, kdy v republice působí víc stejně zaměřených organizací je nutné poskytnout tyto základní údaje směrem k pacientům, ale hlavně k institucím, které žádáme o dotace.

Upraveny byly webové stránky Červeného Kostelce (velmi pěkné), Plzně, Prahy, na dalších webech se úpravy chystají. Webové stránky Ostrava a Děčín byly

zrušeny pro malé využití a nemožnost zajistit jejich provoz.

V souvislosti s potvrzením změny právní formy a názvu Společnosti je potřeba upravit nejen klubové weby, ale i oficiální stránky Společnosti.

Je třeba připomenout, že všechny informace o dění ve SP jsou k dispozici na oficiálních stránkách Společnosti Parkinson, z. s.

PARKINSON společnost z. s.

Kancelář: Volynská 20, 100 00 Praha 10
 Úřední hodiny: pondělí a středa, 8:00 - 15:00
 Č. účtu: 1766 806 504/0600

E-mail: kancelar@spolecnost-parkinson.cz
 Telefon: (+420) 272 739 222

ÚVOD INFO AKCE KLUBY PORADENSKÉ CENTRUM ČASOPIS OZDRAVNÉ POBYTY GALERIE

www.spolecnost-parkinson.cz

Registrace zapsaného spolku

Od 22. 9. platí změna názvu organizace – Společnost Parkinson, z. s., v účinnost vstoupily nové stanovy. Místo dřívějšího občanského sdružení jsme zapsaným spolkem.

Nejdůležitějšími změnami jsou:

- Jednání spolku navenek – podepisuje předseda a dva místopředsedové, každý zvlášť.
- Předsedové klubů mohou na základě plné moci zastupovat statutární orgán ve věci podpisu žádostí a následných

smluv o dotacích s regionálními institucemi.

- Máme zaregistrovaný jeden pobočný spolek PK Brno – soudem potvrzen od 13. 10. 2015 – vznikl z Parkinson klubu Brno díky jeho hospodaření pod vlastním IČ.
- Kromě množství míst, kde je třeba změnit údaje o názvu, byla vyrobena nová razítka pro předsedy klubů a statutární orgán.

Projekt semináře o Parkinsonově nemoci, který podpořil pražský magistrát částkou 22 000 Kč, se stal základem pro akci Kobyličky, třídní akci plnou doprovodných aktivit.

Podařilo se navázat vzájemně výhodnou spolupráci s nově otevřeným Centrem RoSa v Kobylicích. Tato organizací tvoří volnočasový program pro klienty pobytového zařízení Rezidence RoSa. Vedení nám vyšlo vstříc, poskytlo velmi výhodně prostory s prezentační technikou.

Jako doprovodná akce byl naplánován varhanní koncert v blízkém kostele U Jákovy žebříku.

Pak přišla zpráva, že velkorysý projekt na vybavení klubů počítači a tiskárnami, podaný na MPSV, byl podpořen a bylo nutné splnit podmínku uskutečnění projektu do konce roku. To znamená uskutečnit i kurz v užívání PC a administrativě organizace.

A protože i v tomto nám RoSa ochotně poskytla prostory, došlo na průzkum okolí za účelem zajištění i ubytování.

Že bylo příjezdu zástupců klubů využito k uskutečnění valné hromady už je jen logickým vyústěním.

Harmonogram této, už tak velké akce, byl doladěn přesunutím plánované večerní zábavy ze soboty na čtvrtek, kam byla ještě vložena vernisáž fotografií Renaty Burianové.

Počítače do klubů

Kurz počítačů, administrativní agendy a základů účetnictví zahájil třídění „Akci Kobyličky“.

Zdá se až neuvěřitelné, že si účastníci kurzu, předsedové klubů a jejich zástupci, mohli

vyzkoušet nové notebooky už na kurzu, spolu s tiskárnami byly totiž dodány do Společnosti pouze den před tím.

Na předsedy klubů čeká ale ještě další nelehký úkol, naučit se pracovat s kancelářským programem Office 365, který byl pořízen zdarma díky programu firmy Microsoft, kdy věnuje tento software obecně prospěšným neziskovým organizacím, a tato příležitost se nenechává nevyužít.

Tiskárny, tvořící spolu s notebooky komplety darované klubům, se nedaly pro svou velikost a váhu jen tak odvézt např. vlakem, budou klubům dodány poštou.

Je třeba si uvědomit, že tento projekt, jak uvedla předsedkyně PK Brno Eva Vernerová, je ojedinělý a výjimečný v celé historii Společnosti, že jsme díky novým počítačům pokročili o velký kus cesty.





Vernisáž výstavy fotografií Renaty Burianové

Renata Burianová není pro čtenáře časopisu pojmem neznámým. Ve dvou předešlých číslech jsme mohli obdivovat její fotografie z Dubaje a Itálie. K upořádání výstavy jejích fotografií byly inspirací prostory předsálí Centra RoSa a doplnění programu pro účastníky kurzu PC a semináře o Parkinsonově nemoci v sobotu 28. listopadu.

Již tradiční a stále milejší vzpomínku věnovala Renata akci Houska, velmi úspěšné módní přehlídce svých hedvábných modelů s následnou dražbou šatů ve prospěch pacientů s Parkinsonovou nemocí. Překvapila nás výbornými koláčky a sektem, muzikální duši návštěvníků vernisáže potěšila dobře známými kousky jazzová pianistka.

Výstava velkoformátových fotografií bude ke shlédnutí ještě pár týdnů, uvede-li díla lze i zakoupit.

Nabitý pátek

Účastníci kurzu počítačů, těžce zkoušeni noční střevní virózou, absolvovali druhý den kurzu, tentokrát i s přednáškou paní účetní. Cenné informace pozorně vstřebávali až do odpoledne, kdy bylo nutno přehodit výhybku a soustředit se na jednání valné hromady. Ta proběhla v konstruktivní atmosféře.

Valná hromada

Druhá letošní valná hromada se sešla v pátek 27. 11. 2015 v Centru RoSa Kobylišy.

Kromě pravidelných zpráv – kontrola plnění usnesení z minulé valné hromady, zpráva o činnosti organizace za uplynulé období, zpráva o hospodaření, předběžný rozpočet na rok 2016, zhodnocení ozdravných pobytů 2015 a nabídka pobytů na rok 2016 – byla schválena i směrnice o členských příspěvcích pro rok 2016.

NEPŘEHLÉDNĚTE ČLENSKÉ PŘÍSPĚVKY NA ROK 2016

Pro rok 2016 zůstává výše členského příspěvku Společnosti Parkinson, z. s. stejná jako v roce 2015, tj. 200 Kč.

Termín, do kdy je třeba členské příspěvky poslat je 31. březen 2016.

Způsob platby je dvojitý, přímá platba na účet Společnosti nebo prostřednictvím před-sedy klubu.

Pokyny k platbě:

- č. ú. 1766806504/0600,
- variabilní symbol je 2016,
- specifický symbol – číslo klubu.

Čísla Parkinson klubů (poznamenejte si číslo na průkaz, budete ho mít vždy k dispozici): 03 Brno, 04 Červený Kostelec, 05 České Budějovice, 06 Děčín, 07 Havlíčkův Brod, 08 Hradec Králové, 09 Krnov, 10 Liberec, 11 Litomyšl, 12 Mladá Boleslav, 13 Most, 14 Olomouc, 15 Ostrava, 16 Pardubice, 17 Plzeň, 18 Poděbrady, 19 Praha, 20 Ústí nad Labem, 21 Zlín, 22 Žďár nad Sázavou, 24 Uherské Hradiště.

Do poznámky nezapomeňte uvést jméno člena, adresu, a pokud možno i číslo průkazu.

Upřednostněte platbu převodem na účet před složenkami, snadněji se identifikuje plátc.

Varhanní koncert v kostele U Jakobova žebříku

Čekal nás další kulturní a hudební zážitek, koncert v kostele U Jakobova žebříku.

Kostel je stavbou ryze současnou, duší jeho aktivit je paní Eliška Erdingerová a její muž, farář tohoto svatostánku.

Paní Eliška zajistila pro náš koncert nejen varhaníka, původně totiž bylo uvažováno o varhanním koncertu, ale též smyčcové kvarteto a pěvecký sbor. Zajímavostí je, že pro tento sbor, dosud působící pouze jako doprovod při mších, se stalo toto vystoupení jeho prvním veřejným koncertem.





Koncert se stal příležitostí pro symbolické zastavení, zamyšlení nad životem. Vzbudil v nás pozitivní emoce, předvánoční náladu, kterou podpořilo i červené víno a cukroví.



Seminář o Parkinsonově nemoci pro pacienty a jejich blízké

Sál Centra RoSa se v sobotu ráno, 28. listopadu 2015, zaplnil do posledního místa. Harmonogram přednášek sliboval kvalitní program, a nutno říci, že tak komplexní souhrn informací z jednotlivých přednášek přítomné nadchl.

Je třeba vyslovit velké uznání prof. MUDr. Rothovi, CSc., který seminář zahajoval, že přistoupil na přizpůsobení programu a strávil s námi přednáškou a odpovídáním na množství dotazů celé dopoledne. Bylo mezi námi mnoho nových členů, pacientů, kteří jsou „čerstvě“

diagnostikováni, a pro ty byla přednáška prof. Rotha doslova objevná.

Logopedie ve vás jistě nevzbudí větší zájem, dokud o ní nezačne vyprávět Mgr. Ritterová. Přijela za námi až z Českých Budějovic, kde spolupracuje s tamním klubem. Po jejím poutavém představení komplexního náhledu na logopedii bude jistě mnoho účastníků (včetně mne) brát logopedii velice vážně.

Doc. MUDr. Jiří Masopust, Ph.D. z Psychiatrické kliniky Fakultní nemocnice v Hradci Králové nás po dobrém obědě

nenechal v klidu podřimovat. Téma demence a dalších psychiatrických komplikací při Parkinsonově nemoci nenechalo klidným snad nikoho. Velké poděkování je nutné poslat za docentem Vališem, předností neurologické kliniky FNHK, že nám zajistil tak kvalitní zastoupení, když sám nemohl přijet.

Domov pro seniory Praha-Háje „umí“ parkinsoniky. Nedávno pro ně vyhradili celé patro, zajišťují denní stacionář, krátkodobé i dlouhodobé pobyty. A hlavně věnují pozornost lékovému i výživovému režimu parkinsonika, jinde téměř neznámým pojmům.

Velmi hezkou přednášku jsme vyslechli od Magdaleny Fejrové z Hájů.

Najednou bylo pozdní odpoledne, hodně posluchačů postupně podlehl únavě a museli nás opustit, přesto ještě proběhla prezentace zástupců z NRZP o Euroklíči. O to zajímavější, že klíče byly též na místě distribuovány.



prof. MUDr. Jan Roth, CSc. a Zdislava Freund

Akce Kobylysy je za námi. Čeká nás zpracování dotační administrativy, dorozdělení tiskáren, rozjetí Office 365. A samozřejmě stálá agenda pro zajištění účetního servisu klubům, vyúčtování dotací regionálních i centrálních.

Úkolem nejbližším byla ale tvorba časopisu.



doc. MUDr. Jiří Masopust, Ph.D.



zástupce NRZP prezentuje Euroklíč



Mgr. Sofie Ritterová



Děkuji všem, kdo pomohli s organizací tak rozsáhlé akce.

Paní Jašprové, že měla pod kontrolou evidenci všeho. Zuzance Šafranové, že přišla pomoci s prezencí. Janě Klikarové za totéž. Ivoně Čudové za to, že byla stále připravena něco přenášet, obstarávat léky a ještě fotit. Jaromíru Špačkovi za hudbu k tanci i poslechu. Renatě Burianové, která zrealizovala výstavu i vernisáž na vlastní náklady.

Předsedům klubů za vlídné přijetí „vhození do vody“ – Office 365.

Centru RoSa a jeho ředitelce Martě Dvorské za zprostředkování spolupráce s ředitelkou Rezince RoSa Annou Ježkovou. Manželům Erdingerovým za krásný koncert.

Akce Kobylisy se uskutečnila díky dotaci MHMP (seminář), dotaci MPSV (počítače pro kluby) a díky daru firmy Medtronic a hlavně firmy UCB, které tímto ještě jednou děkuji za podporu tak užitečné a propěšné akce.

PK BRNO

Bowling, Stodola Brno – 2015

Jaroslav Dufek

Turnaj v bowlingu pořádal náš brněnský klub v sobotu 17. října 2015 ve Stodole Brno. Turnaje se zúčastnilo zhruba 40 parkinsoniků včetně jejich doprovodu. Přijeli z Prahy, Hradce Králové, Olomouce a rovněž ze Slovenska.

Od 10:30 zajišťovaly prezentaci účastníků a zaplacení 200,- Kč příspěvku Mariemka s Jindrou. Vzácnou návštěvou byla předsedkyně české Společnosti Parkinson

paní Freund a pan Haring, místopředseda Společnosti Parkinson ze Slovenska.

Turnaj zahájila a potřebné informace poskytla předsedkyně klubu Eva Verneřová s ředitelem turnaje Liborem Jašou. Všichni informace pozorně vyslechli a připravili se k zahájení soutěže.

Ženy pořádajícího brněnské hoklobu napекly sladké zákusky, které v průběhu turnaje roznášely Alenka s Vandou po stolech.

Bukovinský pohár 2015

Jaroslav Dufek

Již tradičně se členi našeho Parkinson klubu Brno setkáváme počátkem léta v Bukovince asi 20 km severně od Brna, kde soutěžíme o Bukovinský pohár. V letošním roce jsme se sešli 30. června. Sraz účastníků je vždy v 11 hodin ve výletní restauraci „Pod Rakovcem“, kde si všichni dáme oběd. Někteří přijíždějí autem, část účastníků využívá brněnskou integrovanou dopravu a přijede autobusem 201 odjíždějícím po 10. hodině ze Staré osady v Brně. Míváme rezervovanou místnost a k obědu si většina objedná vyhlášenou pečenou kachnu s červeným zelím a knedlíkem. Polední posezení v příjemném prostředí restaurace je družným a veselým úvodem k soutěžnímu odpolední.

Soutěž probíhá na chalupě Věry a Jarody Varmužkových, kde máme na vyvýšené terase posezení u stolků pod slunečníkem

a na protějším paloučku místo pro soutěžní disciplíny. Hlavními disciplínami jsou stolní tenis a šipky, jako další mohou být podle projeveného zájmu hod míčem na koš, kop do branky, pétanque a hod kroužky na trny. Máme štěstí, že každým rokem je pěkné počasí, rovněž letos bylo slunečno a až velmi teplo. Vzhledem k letošnímu horku jsme jako doprovodnou disciplínu zvolili kroužky.

V letošním roce se nás sešlo dvacet. V průběhu soutěže ti, co právě nehrají, sedí pod slunečníkem, kde na stolcích je občerstvení, které si přinášíme sebou. Jsou to především koláče, sladké řezy a zaviníky a další různé sladké i slané zákusky. Kromě minerálek si přineseme rovněž bílé a červené sudové víno a kávu, která se připravuje v chalupě. Někteří zúčastnění soutěží jen v některé z disciplín, anebo se

nezapojují z nějakého důvodu do soutěže vůbec a těší se z příjemně prožitého dne ve společnosti svých přátel.

Soutěžní disciplíny probíhaly podle pravidel, po jejich ukončení byly vyhodnoceny a těm, kteří se umístili na prvních třech místech, předala předsedkyně klubu Mgr. Eva Vernerová spolu s členem výboru Jánem Jačisko diplomy a v případě stolního tenisu mužů a šipek žen i medaile. Absolutní

vítězové byli vzhledem ke stejnému nejvyššímu počtu dosažených bodů tentokrát vyhlášeni dva, a to Věrka Kintrová a Libor Jaša, kteří získali putovní pohár, který budou mít v držení každý po půl roku.

Rozcházelí jsme se v pozdní odpoledne s pocitem příjemného společného sportovního a společenského prožitku a s vědomím, že se můžeme těšit na bukovinské setkání v příštím roce.

Turnaj ve stolním tenise

Jaroslav Dufek

Parkinson klub Brno pořádal 30. května 2015 v Brně-Slatině turnaj ve stolním tenise jako 1. ročník Memoriálu Luboše Verneru, když nultý ročník proběhl již v loňském roce.

Turnaj byl zahájen hymnou parkinsoniků. Poté jsme zazpívali hymnu našeho klubu „Když se řekne parkinson“ a předsedkyně klubu přednesla vzpomínku na svého manžela, jehož jménem je memoriál nazván. Přednesla ještě báseň „Stolní tenis hrát“ a jednotlivá utkání mohla být zahájena.

Ještě před vlastním zahájením byl dohodnut systém soutěže. U mužů byly vytvořeny dvě skupiny, každá z nich s nasazeným hráčem, ženy vzhledem k menšímu počtu měly skupinu jen jednu. Průběh turnaje řídili synové a vnuci Jána Jačisko, kteří působili jako rozhodčí utkání a vedli přehlednou evidenci o výsledcích utkání. Ve skupinách mužů se utkal každý s každým, přičemž do finálových utkání o medaile postupovali první dva. O další místa se utkaly dvojice se stejným pořadím ve skupinách.

Po společném obědě přihlíželi všichni zúčastnění odpoledním bojům o medaile s velkým zájmem. Už tradičně nejvíce poustal boj Petra Sedláčka s Jožkem Mikulkou.

Celý turnaj stolního tenisu věnovaný památce Luboše Verneru měl zdařilý a důstojný průběh. Značný podíl na úspěchu měla předsedkyně PK Brno Mgr. Eva Vernerová a především členové rodiny Jačiskových.



ZŠ Horníkova

Parkinson klub Brno ve spolupráci se ZŠ a MŠ Horníkova v Brně-Lišni připravil výstavu PŘÍRODA, POHYB A PARKINSON - ŽIVOT V RADOSTI, jejíž vernisáž se konala ve středu 21. října 2015 ve 14 hodin.

Zahájení vernisáže ředitelem ZŠ a předsestkyní PKB.

Vystavující:

Libuše Baďurová, živel životadárné vody (pastelové kresby), Bohuslav Hrabal,

dřevorytiny (ptačí pěvci a jiné), Vlastimil Krejčí, ptačí budky a jejich obyvatelé očima fotografa, Pepa Budiš, fotoobrazy (barevná impresie reálného), Iveta Nopová a syn Lukáš – omluveni, malby (šeptání vody a Moravské nádechy)

Po prohlídce výstavy jsme ještě poseděli při kávě a zákuscích a povídali o svých dojmech. Vystavené exponáty jsou úžasné a my jsme obdivovali umění autorů.

PK České Budějovice

Rekondiční pobyt pro osoby s Parkinsonovou nemocí Gradl 26. 6. – 5. 7. 2015

Opět jsme se sešli na Gradlu – 45 členů Parkinson klubů z Plzně, Českých Budějovic a Prahy, parta přátel a kamarádů. Prožili jsme spolu nádherný čas, plný setkání, vzájemného naslouchání a povídání, radosti a souznění, učení a předávání.... nechyběly ani umělecké zážitky, neboť členové plzeňského klubu předvedli v originální choreografii Labutí jezero. Pro smích a dobrou pohodu jsme všichni tak trochu pozapomněli na zdravotní obtíže a starosti všedních dnů. Denně probíhala cvičení s fyzioterapeutkou a s klinickou logopedkou a denně probíhala i nejrůznější klání – petang, šipky, člověče nezlob se, výroba koláží....Výborná domácí kuchyně

a vstřícný a milý personál na Gradlu, to byly jen třešničky na dortu rekondičního pobytu, pozlaceného horkými slunečními paprsky. I na básně došlo, neboť ve vlastních řadách máme zdatné poety. Obzory všech pak byly rozšířeny přednáškou plzeňského neurologa a přednáškou člena Horské služby, který si sebou přivedl své dva psi partáky. Poslední večer účastníky pobytu neminul ani společenský tanec a humorné skeče, který si každý klub předem připravil. Nové informace přinesla odborná přednáška klinické logopedky na téma Poruchy polykání a logopedická intervence u osob s Parkinsonovou nemocí. Konec dobrý, všechno dobré.

PK Děčín

Týden (nejen) pro seniory v Děčíně

Jan Ďurdák

Kulturnost národa se pozná podle péče o seniory a zdravotně postižené. Jsem rád, že bydlím v Děčíně, kde minulé a i současné vedení města rozhodně zvyšuje průměr kulturnosti národa. Letos v říjnu u příležitosti světového dne seniorů proběhl první ročník akce „Týden (nejen) pro seniory“.

Prostor k prezentaci a osvětě dostala i Společnost Parkinson z. s. zásluhou komunitního plánování koordinační skupiny OZP. Tuhle šanci jsem si nemohl nechat ujít, protože v podvědomí lidí je často Parkinsonova nemoc zaměňována za jinou, nebo o ní kolují různé „zaručené zprávy“.

Pozvání přijala i paní primářka neurologie děčínské nemocnice MUDr. Onděčková, která v úvodu besedy posluchačům přiblížila pohled na tuto nemoc a léčbu z odborného lékařského hlediska. Což je velmi důležité k pochopení celé této

problematicky a já mohl tuto besedu pojímat z pohledu pacienta a to v duchu – nehledat to, co nám díky nemoci už nejde, ale hledat to, co nám ještě jde (co nejde není třeba hledat, ono si to najde nás, ale často najdeme v sobě i schopnosti o kterých jsme netušili, že je máme). Ale zase jsem tuto nemoc nechtěl nikterak zlehčovat. Mluvil jsem tedy o 13 letech života s Parkinsonem, o 13 letech hledání. Nebyl to žádný univerzální návod, jak žít s Parkinsonem, ani zázračné vyléčení. Bylo to povídání, jak jsi jednou dole, po té nahoře a jak mění tato nemoc myšlení i priority. A tak si říkám, jestli to pomohlo třeba jedinému posluchači (z 22), tak to mělo smysl.

A co na závěr? Poděkování všem kteří přišli, KPSS Děčín, který tuto besedu zorganizoval a paní Anežce Matlochové která přijela až z Krnova mi pomoci s touto besedou.

ZEDĚ

*Často žijem v přesvědčení
že kvůli nám se něco – někdo změní
je to jen zbožné přání
nic takového není k mání
však není důvod ke smutku
třeba se pletu v úsudku
je třeba se dívat dopředu
a změnit úhel pohledu
aby se tedy mohlo něco dát
musí hora k Mohamedovi jít
zkusit sám se změnit
něčemu se přizpůsobit
ale co naše čest či ego?*

PK Hradec Králové

Stanislava Pospíšilová

Členové klubu by se, s vámi všemi, chtěli podělit o zážitky z celoroční práce klubu.

Pravidelné, každotýdenní cvičení v tělocvičně a cvičení v bazénu se stalo na- prostou samozřejmostí. Zrovna tak, jako logopedie. To vše už patří ke standardu klubové činnosti.

Jsou ale akce, které se nám povedly a se kterými bychom se chtěli tak trochu pochlubit.

Společně s klubem Pardubice jsme uspořádali ke dni Parkinsoniků výstup na Kunětickou horu. Krásné počasí, přiměřený sportovní výkon a společné posezení klubů Pardubice, Hradec Králové a Lito- myšl. Příjemně prožitá sobota 11. dubna 2015.

Handicapped 2015, tak se jmenuje akce pro zdravotně postižené, kterou po- řádá hradecké letiště ve spolupráci s ar- mádou ČR. A tak jsme se mohli proletět vojenskými letadly nad Královéhradeckým

krajem. Tentokrát nám počasí moc neprálo, zima, déšť a vítr, ale zážitek to byl.

S klubem Pardubice jsme se v letoš- ním roce sešli ještě dvakrát. Poprvé jsme my pozvali pardubické na naši tradiční akci - Stříbrný rybník. Sportovně-společen- ská akce, kterou klub pořádá pravidelně v červnu. Této akce se naprosto pravidelně účastní i primátor Hradce Králové pan Fink.

Na oplátku pardubičtí pro nás připravili výlet lodí Arnošt z Pardubic. Poklidná plav- ba lodí po Labi byla zážitkem pro všechny, zvláště proplutí zydmaďem nadchlo naše pány.

Pro klub tradiční se staly Sportovní hry v Předměřicích nad Labem. V letošním roce se her zúčastnilo celkem 93 sportovců z řad parkinsoniků a doprovodů. Soutěžilo se opět v tradičních disciplínách. Sportovní hry nejsou jen sportovním kláním, ale jsou i setkáním přátel, kamarádů, známých.

Doprovodný program, ukázkou cvičení s pomůckou Smovey, se velmi líbil. Vyzkou- šeli jsme si, pro nás, něco nového.

Protože jsme ko- lektiv lidí, kteří rádi soutěží, účastníme se pravidelně sportovních akcí, které pořádají jiné kluby parkinsoniků. A tak jsme si letos za- jeli do Poděbrad zahrát stolní tenis a pexeso, do Olomouce a Brna bowling, v Ostravě jsme se zúčastnili Par- kiníady.



V srpnu jsme jeli do Hodonína a Dubňan na Parkinoniádu. Sportovní části předcházela krásná koncert Hany a Petra Ulrychových a skupiny Javory. V soutěžích jsme byli velmi úspěšní, společně jsme přivezli čtyři zlaté a tři bronzové medaile.

Největší akcí, kterou pořádal náš klub, byl Ozdravný pobyt v hotelu Studánka. Zúčastnilo se ho 31 parkinsoniků a jejich partnerů. Program pobytu byl přímo nabitý, dopoledne tělocvična, bazén, logopedie. Odpoledne vycházky, společné hry, bowling, stolní tenis. Měli jsme možnost poslechnout si výbornou přednášku MUDr. Uhrové z Prahy. A večer? Bingo, soutěžní kvízy, deskové hry, karneval a závěrečný taneční večer.

A co nás čeká do konce roku? Už moc ne, jen tři divadelní představení, turnaj ve stolním tenise v Olomouci a Mikulášská besídka.



Rok 2015 v našem klubu byl plný pravidelných aktivit, sportovních a společenských akcí, velkých i malých setkání.

Poděkování si zaslouží naši sponzoři, bez kterých by naše činnost nebyla tak pestrá a bohatá. Největší poděkování patří městu Hradci Králové a Královéhradeckému kraji, kteří podporují naši činnost.



PK Olomouc

Bowlingový turnaj v Olomouci

Marie Slavcová

19. září 2015 se uskutečnil v olomouckém Parkinson klubu tradiční turnaj v bowlingu. Hrál se, jako každý rok, v BEST centru v Olomouci-Hejčíně. Turnaje se zúčastnilo 50 hráčů z klubů Olomouc, Ostrava, Brno, Zlín, Rožnov pod Radhoštěm, Hradec Králové, Sdružení Parkinson Slovácko.

Samozřejmě toto bowlingové klání není pouze o sportu a pohybu, ale nedílnou součástí je setkání nemocných Parkinsonovou chorobou a jejich blízkých, upevnění stávajících a nacházení nových přátelství. Vždy na těchto akcích panuje krásná přátelská atmosféra a navzájem se na sebe všichni těšíme.

Organizačně bylo vše perfektně připraveno, nechybělo bohaté občerstvení v podobě napečených dobrůtek ke kávě, ani pitný režim. Po registraci a uvítání se pustili všichni do hry. Soutěžilo družstvo parkinsoniků, zvláště muži a ženy, letos soutěžil i doprovod. Všech šest drah bylo plně obsazených. A kdo letos získal poháry, medaile a ceny?

Ženy

1. místo Koleková A. (klub Ostrava)
2. místo Melicharová M. (klub Olomouc)
3. místo Kintrová V. (klub Brno)

Muži

1. místo Holíš V. (klub Hradec Králové)
2. místo Jaša L. (klub Brno)
3. místo Mičkal J. (klub Rožnov pod Radhoštěm)

Doprovod

1. místo Zelenková A. (klub Ostrava)
2. místo Slivečková J. (klub Ostrava)
3. místo Horáková M. (klub Olomouc)

Ve skutečnosti zvítězili ale všichni. Přes značné zdravotní problémy, které nemocné Parkinsonovou chorobou provázejí, pustit se do náročné sportovní soutěže je vítězství.

Po náročném, ale radostném dopoledni, se všichni s chutí pustili do oběda a ještě dlouho po jídle se povídalo. Všichni byli spokojeni a těší se na další sportovní klání.

Paličkování v Olomouci

Marie Slavcová

Pravidelná měsíční schůzka Parkinson klubu Olomouc se v říjnu konala v netradičním prostředí. Naše budoucí členka, paní Zdenka Kunčarová, nemocná PN, pořádala

vernisáž svých paličkových prací. Sešli jsme se v kavárničce Charity Olomouc, v krásném a útulném prostředí, které bylo zaplněno úžasnými paličkovými

ozdobami, obrázky i drobnůstkami. Pozvání na vernisáž přijali i lékaři Neurologické kliniky FN Olomouc, MUDr. Michaela Kaisrová, MUDr. Miroslav Vašítek, zdravotní sestra Renata Coufalová a sekretářka pana profesora MUDr. Petra Kaňovského, CSc., přednosty Neurologické kliniky FN Olomouc. Vernisáž tedy byla spojena i s neplánovanou poradnou pro nemocné PN. Je známo, že lidé s diagnózou Parkinsonovy choroby se často věnují různým uměleckým činnostem, paní Zdenka se této činnosti věnovala dlouho před vypuknutím choroby. Přesto

ji tento krásný koníček pomáhá lépe se vyrovnat s potížemi, které nemoc přináší. Není času na smutek, deprese, radost z vlastních výrobků i odezva od lidí ji dělá radost. Paní Zdenička se věnuje i výrobě ozdob z drátků a nabídla se, že případné zájemce na dalších schůzkách do této činnosti zasvěť. Krásným kulturním zážitkem, který doplňoval vernisáž, byl houslový koncert spojený se zpěvem. Účinkujícím byl člen cimbálové muziky „Záletníci“, pan Ondřej Nakládal. Takže jsme si nakonec i zazpívali i zatančili.



PK Plzeň

Parkinsonici severního Plzeňska na Procházce uměním v Manětíně

Mgr. Zdeněk Sadílek

V letošním roce v období léta se uskutečnil 3. ročník hudebního festivalu „Procházky uměním Plzeňska“. Zakladatelkou festivalu je violistka Jitka Hosprová, která si letos přizvala na zahajovací koncert v Placích virtuosa Václava Hudečka. V dalších místech festivalu (Nebílovy, Rabštejn nad Střelou, Březín, Dolní Bělá a Manětín) vystoupily komorní soubor Barocco sempre giovane, Collegium Českých filharmoniků a Bohemia Luxembourg Trio (J. Hosprová – viola, K. Englichová – harfa, C. Jans – flétna). Letošní průvodce festivalu Ondřej Kepka, který se na jeho přípravě podílel



i režijně, propojil hudební díla výkladem o historii míst, v nichž umělci vystupovali.

PK Poděbrady

Čáp neztratil čepičku, nová soutěž pro kolektiv seniorů a PN v klubu PN říjen 2015

Ing. Jaroslava Pechová

Tak jak začít, abych se neopakovala. Človíkiáda je za námi a podzim pro soutěže všeho druhu je právě vhodný. Možná vás zarazí název, či obrázky na čepičkách. Ty namalovala naše členka Věrka. Ale vy, ti dříve narození, si jistě vzpomenete na hru „čáp ztratil čepičku, jakou měla barvičku?“...

Naše hra má kvízový charakter, každé kolo má tematické zaměření. Zatím otázky senioři obdivuhodně zvládli. Možná, že i pro vás by otázky byly snadné. Tak si



vzpomeňte, co je „pr do p“, nebo kdo byla M. D. Rettigová. Už se zase těšíme na nové klání, zaměření na zvířátka. A třeba místo čepiček bez hlaviček nabídneme

čepičky na hlavičkách. Klub, který je jedním z nejmenších co do počtu členů, má co nabídnout!

PK Ústí nad Labem

Milan Hons

Vážení přátelé, členové klubů Parkinson v celé republice,

zdravím Vás jménem všech členů klubu v Ústí nad Labem a do příštího roku přejí Vám i Vaším rodinám hodně zdraví a osobních i pracovních úspěchů. Zároveň mi dovolu, abych poděkoval primátorovi města Ústí nad Labem a členům magistrátu za podporu a finanční pomoc, kterou nám věnují. Bez nich bychom nemohli svoji činnost uskutečnit. I jim patří naše blahopřání do nového roku.

Členové klubu přicházejí i odcházejí, mnozí z těch mladších jsou nemocní více než ti starší, a ti starší se stávají imobilními a vyžadují větší péči lékaře i rodiny. Přesto se snažíme i my v Ústí nad Labem vyvíjet různě aktivity.

Součástí naší pravidelné činnosti je rekondiční tělocvik v tělocvičně Sokola v Ústí nad Labem pod vedením naší členky Věrky Jelínkové a rehabilitační cvičení v bazénu Ústecké nemocnice. Jednotliví členové se účastní podle možností akcí pro seniory v městském divadle. Velice se nám líbil i tradiční výstup na Říp. Vláda Nejedlý nás výborně reprezentoval na sportovních soutěžích.

Nezaháleli jsme ani v létě. Protože nejsme žádní peciválové, scházeli jsme se sice nepravidelně, ale rádi, a uskutečnili jsme několik akcí.

Miluška Koukalová navrhla výlet na Větruši. Z Hostovic, kam jsme společně dojeli autobusem, jsme se vydali pěšky hezkou krajinou až k výletnímu zámečku s restaurací, hotelem a vyhlídkou. Větruše je jednou z významných dominant našeho města a je od ní krásný pohled na Ústí nad Labem, údolí Labe a Bíliny. Po nezbytném osvěžení a chvilce klábosení jsme nasedli na lanovku, která nás odvezla zpět do města.

Já jsem kolegyně a kolegy pozval na Den České policie a do nově otevřeného muzea civilní obrany – Luftschutz museum. Setkali jsme se na autobusové zastávce a společně jsme dojeli k muzeu, které bylo vytvořeno v bývalém protiletectkém krytu z roku 1942 a později bylo předěláno na atomový kryt. S průvodkyní jsme prošli unikátní soustavou chodeb vybudovaných ve skále a prohlédli si jednotlivé místnosti a exponáty. Vzhledem k tomu, že uvnitř byla teplota pouze 12 °C, rádi jsme se před odchodem ohřáli na sluníčku u káfička.

Další akci připravila Drahuška Urbančíková, pozvala nás k sobě na zahradu. Bylo to velice příjemné posezení, ani se nám nechtělo domů. K připravenému občerstvení v altánku každý něco přidal. A protože jsme se drželi zásady, že člověk nemůže být nemocný a ještě k tomu smutný, zába-va nevázla a hodně jsme se nasmáli.

PK Zlín

Ozdravný pobyt na Jelenovské u Valašských Klobouk

Ing. Zdenka Kymlová

Krásná příroda Bílých Karpat přivítala letos na přelomu srpna a září 34 účastníků ozdravného pobytu z celé republiky. Čekali nás tady 5 dnů v krásné přírodě s milými přáteli a také dnů plných pohybu a zábavy – rozcvičky, cvičení s overbally, s flexi-bary, tanec, chůze Nordic Walking, ...

Přestože se letos konala jiná forma pobytu než uplynulé roky (ozdravný pobyt místo rekondičního), tak náplň jednotlivých dnů neutrpěla. Program byl pestrý, všichni účastníci se aktivně zapojovali, i když byla účast dobrovolná. Pro tentokrát nebyli účastníci rozděleni do skupin. Místnost na cvičení byla dostatečně prostorná, abychom mohli cvičit všichni dohromady. Pouze logopedie byla připravena jen pro nemocné a jejich doprovod si dopřál oddech.

Ranní půlhodinová rozcvička se odehrávala venku. Lidé přicházeli na rozcvičku příjemně naladěni – vzájemné objímání a přání pěkného dne bylo již pravidlem. Ranní cvičení bylo pestré, cviky byly obměňovány. Byly využity prvky uvolňovacího a vyrovňovacího cvičení, jógy, čínského zdravotního cvičení. Odvážné – cca 6 osob – čekal po rozcvičce běh od zadního vchodu k hlavnímu. Trasa byla dlouhá cca 500 m a skoro v celé délce stoupala. Bylo to příjemné zpestření. Dopoledne jsme cvičili v chatě Mír. Každý den bylo cvičení jiné. Úvod hodiny byl věnován rytmickému motivačnímu cvičení s hudbou. Velký úspěch měl pochod na hudební doprovod, při kterém se měnil zástup jednotlivců postupně ve čtyřstup a zpátky zase přes dvojstup na zástup. Vše samozřejmě plynule v souladu s hudbou. Připadali jsme si jako na Sokolském sletu. Rozproudili jsme

si krevní oběh, ale také procvičili mozkové buňky. Hodně jsme se věnovali uvolnění a zpevnění svalů na plosce nohy, uvolnění kotníků, procvičení svalů na bérce a na lýtku. Všechny tyto svaly patří mezi posturální a zajišťují vzpřímenou chůzi, držení těla a také jeho stabilitu. Bohužel se při většině cvičení této části postury nevěnuje moc pozornosti. Využívali jsme masážní ježky a tuhé molitanové míčky na koordinační cvičení, na zlepšení motoriky ruky, na posilování a také samozřejmě na vzájemnou masáž. Netradičně jsme vyzkoušeli ke cvičení i vodní nudle – jako překážky na překračování i přeskakování. Cvičitelka Dana Červinková ze Zlína se věnuje cvičení s flexi-bary hlavně se seniory. Jedno dopoledne nás opět navštívila. Náčiní přivezla pro každého, všichni si tento druh cvičení, kterým se zpevňuje hluboký stabilizační systém, vyzkoušeli. Obdivuhodné bylo, že mnozí, kteří mají problém se stabilitou, se po postupném nácviku zpevnění těla velmi zlepšili – stáli na špičkách, na jedné noze, vzpřímili se.

Domnívám se, že zvat odborníky, kteří pomohou lidem najít cestu ke zlepšení zdraví jejich vlastními silami, je velmi důležité.

Odpoledne byl program připraven tak, aby si každý vybral podle svého zájmu. Hrál se turnaj v mólky a kuželkách. Také byly připraveny vycházky do okolí. Opět se nás skupinka vydala až k Hložecké kapli. Pokračovali jsme v seznamování s chůzí s holemi na Nordic walking. Seznámili jsme se s technikou, vhodnými holemi a hlavně významem této sportovní činnosti (vytrvalostní cvičení – rozvoj kardiovaskulárního systému, zapojení 90 % svalů). Vše jsme

samozejmě vyzkoušeli prakticky. Většina účastníků také využívala oba bazény – venkovní i vnitřní.

Večerní program byl také velmi pestrý. První večer byl vyhrazen seznámení. Zábavnou formou jsme se blíže poznali, každý dostal cedulku na připnutí na oblečení se svým jménem.

Večerní program si převážně připravovali sami účastníci. Jednalo se o tři večery, pro které si losem vytvořené skupinky (opět se všichni vzájemně více poznali a skamarádili) připravovaly zábavná pásma. Střídaly se písničky, scénky, soutěže, divadlo, tanec... Vše bylo velmi vtipné a nápadité – od smíchu nás rozbolely bránice i sanice.

Úterní večer byl slavnostní. Čekal na nás 2. „Parki minibál“ s kapelníkem a současně muzikantem Mirkem Olšinou. Podmínkou vstupu byl pro muže motýlek a pro ženy dlouhá sukně a také něco pěkného do tombole. Akce se velmi vydařila. Mirek hraje a zpívá úžasně a my jsme se opravdu pobavili a vytancovali se.

Logopedii pro nás zajišťovala Petra Bočková z Uherského Hradiště. Procvičovali jsme mimické svaly, zpívali a také malovali a tvořili. Petra je velmi vstřícná a empatický člověk a bylo moc příjemné s ní pobývat.

V hotelu jsme byli převážně ubytováni v patře, které je na stejné úrovni jako jídelna i konferenční místnost, menší část

účastníků měla pokoje přístupné výtahem. Jídelna je velká, prostorná, stoly byly upravené, vše nachystané. Nabídka byla velmi bohatá – každý si mohl vybrat podle chuti. Byl i dostatek zeleninových salátů a ovoce.

Ozdravný pobyt se vydařil. Při závěrečném posezení nechyběly i slzy dojetí, že tak krásný a příjemný pobyt končí. Shodli jsme se opět na tom, že pobyt v přátelském kolektivu v psychické pohodě je nenahraditelný.

Účastníci si osvojili pohybové návyky, naučili se novým činnostem, navázali nová přátelství, poznali krásu Bílých Karpat s ekologicky čistou přírodou. Klid, který v této lokalitě je a bezprostřední blízkost lesa, má přímo blahodárné účinky. Dokonce i přes suché léto byly v lese houby.

Závěrem přidám pozitivní zážitek. Jeden z účastníků, který byl na pobytu poprvé, chtěl první večer odjet domů. Že má doma lepší komfort i bazén sám pro sebe. Pokusila jsem se mu vysvětlit, k čemu mu takový pobyt může pomoci. Byl velmi tvrdohlavý, jeho žena byla nešťastná a já jsem opatrně přitvrdila. Nakonec jsem ho požádala, aby vydržel do druhého dne do odpoledne a pak ať se rozhodne. Domů nejel, zůstali s manželkou po celý pobyt a při loučení na posledním večeru pán všem poděkoval. My dva jsme si nechali pro sebe, co jsem mu to první večer řekla. A happyend – jedou i do Luhačovic.

Pobyt v této lokalitě doporučujeme ponechat nejen pro dostupnost účastníkům z východní části Moravy. Jelenovská je totiž dobře dostupná i vlakem z Prahy. Shodli jsme se s účastníky, že ideální délka pobytu je 1 týden. Na příští rok je předběžně rezervován termín: 28. 8. – 4. 9. 2016. Nebyl ani problém s tím, že jsem pobyt koordinovala, připravovala program a také s lidmi cvičila. Velmi jsem ocenila přítomnost i ochotu Petry Bočkové, která si vzala na starost logopedii a aktivizaci. Petro, děkujeme.



PK Zlín – druhé pololetí 2015

Jak jsme již uvedli na webu SP, ve Zlíně máme rádi změny – vždyť „změna je život“. Většina klubů pořádá pro své členy a kamarády sportovní klání. Všichni soutěží, sportují v souladu s heslem „pohyb je život“. Abychom se stále neopakovali, tak jsme pohyb spojili se společenskou událostí a vytvořili jsme si „Parki minibál“. Uskutečnil se v pátek 19. 6. 2015 a opravdu se vydařil. I s hosty z uherskohradištského klubu se nás sešlo 40. Všichni se vzorně řídili pozvánkou – muži měli motýlky a ženy dlouhé sukně, také tombola z vlastnoručně vyrobených dárek byla bohatá. Písnička „Pár přátel stačí mít“ zazněla na zahájení, popřáli jsme jubilantům 1. pololetí – Honza Kvapil jim vypěstoval kytice hřebíčků, tancovali jsme, zahráli jsme si společenské hry. Také jsme hodovali – výborné řízky usmažily Majka Kotasová a Eva Katrušáková – a výborně se společně bavili. Moc děkujeme za výborný hudební a pěvecký doprovod Mirku Olšinovi. Moc rádi na „Parki minibál“ vzpomínáme. Takto příjemně jsme zakončili první pololetí a rozešli se na prázdniny.



O prázdninách společně necvičíme – je přece tolik jiných možností pohybu. Pravidelně v červenci se přesto sejdem a vyjede na nějaké pěkné místo v našem kraji. Nejdříve nás zlákala výstava obrazů Zdeňka Buriana – ZDENĚK BURIAN Z PRVOHOR NA DIVOKÝ ZÁPAD – na zámku v Holešově. Výstava byla uspořádána ke 110. výročí autora narození. Ve druhé polovině července teplota 36 stupňů ve stínu neodradila 11 výletníků. Cílem našeho putování byl Hrad ve Zlíně - Malenovicích. Prohlédli jsme si hradní interiéry, také několik výstav, které nás přenesly do pradávne i dávné minulosti. Obdivovali jsme zručnost našich předků, seznámili se s řemesly, která byla provozována v malenovické oblasti. Výlet jsme zakončili v hospůdce. Prožili jsme hezký den.

Začátek srpna patří tradiční mezinárodní akci, kterou pořádá Parkinson Slovacko v Dubňanech u Hodonína – letos se konal již 8. ročník. Tohoto velkého sportovního klání se účastní nemocní PN a také RS z České republiky, Slovenska, Polska a Rakouska. Letošní účast opět lámala rekordy – 300 účastníků. Účast našeho klubu se proti loňsku o něco snížila – tentokrát nás bylo 11. Také jsme nebyli tak často „na bedně“ – 2× stříbro a 1× bronz – ale to není podstatné, přijeli jsme přece za přáteli. Důležité je mít z pohybu radost a případný úspěch je už jen třešinka na dortu. Tato krásná akce byla v pátek zahájena

koncertem Javorů s Hanou a Petrem Ulrychovými. Sobotní den byl věnován soutěžím. Děkujeme Honzovi a Heleně Škrkalovým a také celému realizačnímu týmu za skvělou akci. Na viděnou za rok.

Přelom srpna a září nás zastihl na ozdravném pobytu na Jelenovské u Valašských Klobouk. Celkem se nás sjelo do překrásné přírody Bílých Karpat 34, z našeho klubu nás bylo 12. Letošní pobyt byl sice jenom pětidenní, ale přesto jsme stihli hodně. Užili jsme si přírodu, milovníci houbaření si také přišli na své, hlavním pilířem byly dny plné pohybu – rozcvičky, cvičení s overbally, flexi-bary, tanec, chůze Nordic walking, plavání, kuželky, mólky. Setkání s přáteli se opět vydařilo.

Po návratu z Jelenovské nás opět čeká pravidelné cvičení v tělocvičně Klubu aerobik Zlín na Benešově nábřeží, kde se scházíme už druhý rok. Prostory i vybavení nám vyhovují – nejvíce využíváme balanční podložky, také nám půjčuje TJ SK Zlín flexi-bary. Tělocvična má celou jednu stranu pokrytou zrcadly, tak se můžeme i při cvičení kontrolovat. Já jako cvičitelka mohu říci, že všichni členové dělají velké pokroky a pohybově se velmi zlepšují.

Pro trénování paměti, logopedii a další aktivizační činnosti využíváme od září prostory Senior pointu, které provozuje Centrum pro rodinu Zlín, z. s.. Využití je bezplatné, prostředí je velmi příjemné. Vše nám nachystají – projektor, tabuli, můžeme si uvařit kávu nebo čaj, vypůjčit si knížky.



V Senior pointu připravil náš klub v rámci Týdne zdraví ve Zlíně akci i pro veřejnost „Sport – naděje pro Parkinsona“. Nejdříve proběhlo povídání o významu pohybu, následovalo objasnění principu chůze Nordic Walking a také jsme shlédli video s profesionálními ukázkami. Teoreticky vybaveni jsme vyrazili do parku Komenského. Všichni jsme se pozitivně naladili – chůze při které tancují ramena a máte pocit, že se vznášíte - přináší psychickou pohodu. Hned jsme za čerstva domluvili další setkání s holemi 18. 11. 2015. Pozveme opět i zlínskou veřejnost.

Na začátku prosince nás ještě čeká další ozdravný pobyt – v Luhačovicích v Lázeňském léčebném domě Praha. Celkem na pobyt pojede 40 osob, z našeho klubu nás je 18.

Letošní rok uzavřeme tradičním způsobem – svátečním posezením vánočně naladěným jehož součástí bude i přání a malá oslava jubilantům 2. pololetí.

Všem lidem dobré vůle – nemocným i zdravým – přejeme klidné a harmonické dny plné lásky a vzájemného porozumění.

PK Červený Kostelec Co nového v Podkrkonoší?

Helena Kukrálová

Přes prázdniny jsme se nescházeli ani na cvičení. Nově jsme začali cvičit s plnou vervou v pondělí 7. září včetně nového člena.

Naplánovali jsme zájezd do Polska - Kudova Zdroj na pstruhy, termín 9. 10.

Počasí nám příliš nepřálo, ale nálada byla dobrá. Přes malé zmatky při svozu členů z Náchoda jsme dorazili do Polska v 15 hodin. S ohledem na počasí se vlastnoruční lov nekonal, ale posezení v restauraci bylo příjemné. Pečené ryby byly výborné.

Dopravu autobusem nám poskytl sponzor.

Další program výjezd do Chlívčů na zvěřinové hody a to 20. 11. Doprava bude zajištěna osobními auty členů. Občas navštívíme naši členku v domově pro seniory v České Skalici.

Hlavní náplní jsou však pravidelná cvičení s účastí průměrně 12 lidí. Připravujeme přednášku logopeda.

Na závěr roku plánujeme vánoční posezení s občerstvením.

PK Pardubice

Jiří Vála

Z výletu lodí po Labi a na Kunětickou horu.





Hrad na vrcholu Kunětické hory



Výletní loď Arnošt



Nový Parkinson klub byl založen v Krnově

Za přítomnosti předsedkyně Společnosti Zdislavy Freund a zástupce městského úřadu Krnov byl dne 2. prosince 2015 založen nový Parkinson klub Společnosti Parkinson, z. s. – PK Krnov.

Spolupráci s klubem ochotně přijal a jeho odborným garantem se stal primář neurologie Nemocnice Krnov MUDr. Šigut.

Slavnostního setkání se zúčastnili i hosté z okolních klubů a přátelé.

Předsedkyně PK Krnov Anežka Matochová již navázala kontakty i s organizacemi podobného zaměření v regionu, byla přizvána k účasti na komunitním plánování města. Spolupráce začala i s místním domovem pro seniory, kde bude klub využívat prostory pro schůzky a kde je již navrhována první společná výstava...

Přejeme úspěšný start v práci pro pacienty s PN.



PK Praha



Pravidelné schůzky se konají první čtvrtky v měsíci ve 14 hod. v kanceláři Volyňská 20.

Pokračování zábavné psychologie každou středu v 15.15 hod a v 16.15 hod. v kanceláři Volyňská 20.

Plavání v bazénu na Pražačce Praha 3 od 15–16 hodin.

Bowling vždy v pondělí od 15 hod na Harfě, metro C Českomoravská.

Procházky Prahou s průvodkyní v červnu a v září.

Informace vám podá Věra Skoupá, tel: 608 256 178.

PŘIHLÁŠKA za člena SPOLEČNOSTI PARKINSON, z.s.

e.č.:

- Kancelář: Volyňská 933/20, 100 00 Praha 10, úřední hodiny:**
pondělí a středa 9:00 - 15:00
telefon: 272739222, 774443561, e-mail: kancelar@spolecnost-parkinson.cz
č. účtu: 1766 806 504/0600 (GE Money Bank Praha)
 IČO 60458887, registrováno pod číslem zn. L 6265 u Městského soudu v Praze
- Společnost Parkinson, z.s. má tyto Parkinson kluby:**
 Brno, Červený Kostelec, České Budějovice, Děčín, Havlíčkův Brod, Hradec Králové, Liberec, Litomyšl, Mladá Boleslav, Most, Olomouc, Ostrava, Pardubice, Plzeň, Poděbrady, Praha, Ústí nad Labem, Zlín, Žďár nad Sázavou – **uveďte do poznámky, pokud chcete být evidován/a v jiném klubu, než územně příslušném**

Titul :		
Jméno :		
Příjmení :		
Adresa bydliště - Ulice a č.p. :		
PSČ :		
Obec :		
Datum narození :		
Telefon (mobil) :		
Telefon (mobil) na osobu blízkou :		
e-mail (vlastní nebo na osobu blízkou) :		
Poznámka :		
Jsem :	☐	Pacient s Parkinsonovou nemocí
	☐	Osoba blízká/rodinný příslušník
	☐	Jiné - uveďte

- Souhlasím, aby mnou poskytnuté osobní údaje byly zpracovány do databáze členů Společnosti Parkinson, z.s., bez poskytnutí 3. osobě (výjimku tvoří jméno a adresa firmě distribuující časopis Parkinson) při zachování ochrany osobních dat ve smyslu zákona č.101/2000Sb. Souhlasím, aby mé fotografie byly využity pro potřeby webu SP a časopisu Parkinson.

Datum :**Podpis :**

Léčit nebo jíst?

Jaromír Špaček



O Parkinsonově nemoci je známo, že se jedná o neschopnost přenosu informací mezi buňkami v mozku. Proto se do mozku dodává látka, která nahrazuje chybějící dopamin. Nejprve se podává v delších intervalech, ale postupem času se interval zkracuje a dávkování zvyšuje – podle toho, jak se nemoc vyvíjí. Pacient (kterým jsem i já) si myslí, že tabletky, kterou požil, účinkuje 3 nebo 4 hodiny a po tu dobu nahrazuje chybějící dopamin. Můžeme to přirovnat k tankování benzínu do auta. U benzínové pumpy naberu do nádrže palivo na 3 hodiny a hotovo. Háček je v tom, že mi nikdo nezaručí, že ujeďu pokaždé stejný počet kilometrů.

Existuje mnoho faktorů, které mohou ovlivnit účinek. Mezi takové faktory patří např. zažívací potíže nebo potraviny obsahující větší obsah bílkovin.

Všimli jste si někdy, že parkinsonikům se zhoršuje zdravotní stav po obědě a po večeři? Trvalo mi dlouhou dobu, než jsem zjistil proč. Podstata tkví v tom, že je potřeba strávit potravu před další dávkou, tedy do 3–4 hodin od doby, kdy jsem si vzal poslední prášek. Alespoň ze začátku to platilo. Nyní, po více než 20 letech od stanovení diagnózy, mám na trávení asi jen 2 hodiny. Žiju od prášku k prášku. Už si ani pořádně nepamatuju, kdy jsem si naposledy dal vepřo-knedlo-zelo s „šesti“. A i když se najím hned po spolknutí prášku, tak stejně nemám zaručeno, že se můžu

vydat na dvouhodinovou túru. Když si totiž k obědu dám o knedlík víc nebo sním celé kuřecí stehno, tak potom marně čekám, až Levodopa zabere. Tělo si totiž vybere ty lepší přirozené látky na stravení a chemii (tabletku) vyloučí z těla pryč jako odpad. Tak se dostanu do režimu off, tedy vypnu. Jsem v psychické krizi. NIC se mi nedaří, nemůžu se hnout, nemůžu chodit, nálada je na bodu mrazu.

Ale když prášek zabere, přecházím do režimu on, tedy zapnuto, start. To je mi hned veseleji. Zabrnká mi v nohou, přeje-de mi mráz po zádech, zabrní mi v zápěstí a hned je svět veselejší. Chce se mi žít! A takhle se to střídá pořád dokola: on – off – on – off...

Jako další nebezpečí vnímám dobrý pocit z bytí. Když se cítím dobře, lehce zapomenu na čas, kdy si mám vzít další tabletku a náhle účinek zmizí tak rychle, jako předtím nastoupil. Tělo zkoprní a já jsem nepoužitelný. Dostávám se opět do režimu off. „Rychle pro prášek,“ probleskne mi hlavou. Ale jak, když se nemůžu ani hnout?! Když se k prášku přece jen nějak dostanu, trvá věčnost, než zase zabere a já si to pěkně vychutnám. Prohlížím si ořech, jak se pěkně košatí s těmi pevnými větvemi nade mnou...

Tak nevím, jestli mi s tímhle pomůže psycholog. Nabízí se mi pozitivní myšlení nebo si natáhnout budík, aby mi připomněl, že si mám vzít léky a tak dále...

A to je jen zlomek potíží, které nemoc přináší. Pomáhá podpora osoby blízké a znalé problému.

Kalendář akcí na rok 2016

LEDEN	15.–17. 1. víkendový pobyt Šumav – PK České Budějovice
ÚNOR	31. 1. – 7. 2. pobyt v Hotelu MAS – PK České Budějovice 22. 1. – 28. 2. Výstava fotografií J. Juráska – PK Krnov
BŘEZEN	9. 3. Sportovní hry Předměřice – PK HK
DUBEN	2. 4. – Pohár ČR – PK Poděbrady 9. 4. – Výstup na Špilberk – PK Brno 10. 4. – Výstup na horu Říp – hlavní akce Společnosti ke Světovému dni PN 10. 4. – Výstup na Kunětickou horu – PK HK Hipoterapie Svinčice – PK UL 11.–17. 4. – pobyt Hodonín – PK Brno 23. 4. – Jarní turnaj bowling – PK Brno
KVĚTEN	Návštěva Parlamentu ČR – PK UL 28. 5. – Memoriál L. Vernera – stolní tenis Brno
ČERVEN	14. 6. Cesta do Jabkenic – PK Mladá Boleslav 17. 6. Parkiminibál – PK Zlín 18. 6. – 28. 6. Ozdravný pobyt Pastviny 23. 6. – 3. 7. Ozdravný pobyt Gradl 28. 6. Stříbrný rybník – PK HK Procházka Prahou – PK Praha
ČERVENEC	
SRPEN	28. 8. – 4. 9. Ozdravný pobyt Jelenovská
ZÁŘÍ	23.9. – 30. 9. Ozdravný pobyt Střel. Hoštice Procházka Prahou – PK Praha
ŘÍJEN	
LISTOPAD	Slavnostní koncert duch. hudby – PK České Budějovice Vánoční koncert – akce Společnosti
PROSINEC	

Na cestě z Prahy

Jaromír Špaček



Akce Kobylisy je za námi. Byla tak rozsáhlá, že nás všechny dost zatížila. Od čtvrtka do soboty nabitý program a stále na nohou. Potkal jsem se se spoustou přátel a zároveň poznal nové. Přestože jsem měl dost starostí sám se sebou, pomáhal jsem i jiným a prožili jsme společně pár dní.

Páteční večer jsme trávili na varhaním koncertě v kostele U Jákovova žebříku a běh času se kolem zastavil. Jak jsme si tak užívali slavnostní atmosféru s nádechem adventu, uvědomil jsem si, jaká jsme silná organizace s pevnými základy a že to úsilí vložené do jejího fungování stálo za to. Nechci tady popisovat průběh samotné akce, ale rád bych vám sdělil, co se mi přihodilo po cestě domů.

Cesta z Prahy probíhala docela dobře. Spoje krásně navazovaly a jízda ubíhala. V rychlíku z Prahy na sebe trochu upozorňovali mladí francouzští turisté, ale po chvíli podlehli únavě a byl klid.

Po příjezdu do Brna jsem se rozloučil s přáteli a zbývalo jen přesednout na spoj, který mě měl během půl hodinky zavézt domů. Když jsem se ujistil, že jsem ve správném vlaku, usadil jsem se a rozjímal.

Po chvíli jsem zaregistroval nějaký hluk na nástupišti přímo u dveří soupravy, kde jsem seděl já. Na okraj bych chtěl jen

upozornit, že jsem vlakem nejel už hezkých pár let, takže jsem byl trochu rozrušený. Pozoruji, co se před dveřmi vagonu děje a vidím, že se dva muži za asistence policie a průvodčího snaží „vsunout“ nějakého člověka do vlaku. „No potěš! To bude jízda s opilci... Budu mít zkažený celý dojem a snad se ještě poperu, abych si uchránil svou pozici,“ přemítám si v duchu. „Snad budu muset přežít i nějaké to znečištění oděvu.“

Rozletí se dveře do vagonu, dotyčného položí rovnou přede mne a odejdou. Nejspíš musí jít něco vyjednávat s průvodčím. Člověk, co se povaluje na sedadle, vypadá dost neupraveně, ale jak jinak může vypadat, když ho táhli jako mrtvolu? Leží naproti mně docela bezvládně. Oči má vyvalené, jakoby mu právě přejel tank přes nohy. Dívá se upřeně na mě a já zase do jeho vykulených očí tak dlouho, dokud neuhne pohledem. Zdá se mi, že trpí. Vrací se jeho společník a já si všímám, že spolu hovoří rusky. Trochu kamaráda upraví, otočí se na mě a prohodí: „Kolega není ožratý!“ Trochu mě to uklidní a pozorně si prohlížím člověka naproti. V očích má zbídačený výraz a tváří se, jakoby právě zdolal osmitisícovku. Nohy mu bezvládně vyčnívají šikmo do uličky. Jak si ho tak prohlížím, je mi jasné, že nejde o opilce.

Nechce se mi pouštět do řeči s ruskými mluvícími cizinci, ale ubohý výraz osoby naproti mi to nedovolí. Zjišťuju tedy, co mu je a co ho bolí. Moc komunikativní není.

Ukazuju na jeho nohy a ptám se, jestli bolí. Kývnutím potvrdí a naznačí směr od kolen dolů. To už je mi všechno jasné.

Tenhle stav znám díky své nemoci, když se ocitnu v „offu“. Vyndávám prášky, které беру já (Isicom). Zdá se, že mi důvěřuje. Zřejmě proto, že vidí na mé straně sedadla francouzské hole. Sám má pouze jednu. Uvědomuju si, jak asi trpí. Vyloupnu jednu tabletku a nabídnu mu ji. Vůbec neváhá. Vkládá ji do úst, bere si od kamaráda plastovou láhev, sevře ji oběma rukama a hltá, jako by čtrnáct dní nepil. Upozorňuji ho, že musí jít k lékaři.

Jak cesta ubíhá, zajímám se, jestli prášek zabírá. Pro jistotu sáhnu do batohu a podávám mu do zálohy celé plato prášků s tím, že to má na dva dny, ale že tím svůj problém nevyřeší. Za půl hodinky zastavujeme v cílové stanici. Vystupujeme společně a marod už jde po svých. Ještě se několikrát ohlédnu za neznámými spulucestujícími, abych věděl, co dělají a jak se jim daří. Jen si říkám, PROČ právě já? Copak to bylo jediné volné místo?

NE.



Ozdravné pobyty

Vedení Společnosti nemá pracovní sílu na komplikovanou administrativu s odúřadováním dotace na rekondiční pobyty MZ, letošní způsob organizace pobytů ve vlastní režii se osvědčil. Pod názvem ozdravné pobyty je schválen je i pro rok 2016. Cena pobytu ve vlastní režii je omezena na částku provozovateli, vedoucí pobytů pracují bez mzdy. Z rozpočtu Společnosti je tedy hrazen pobyt vedoucího a příspěvek pro účastníky, členy Společnosti, v částce 300 Kč na osobu v daném roce.

Do budoucna je záměr poskytnout asistenty pro méně pohyblivé parkinsoniky, kteří nemají s sebou doprovod, aby se i oni mohli zúčastnit pobytů. Vítaná by byla možnost pomoci při svozu pacientů na pobyty.

Hodnocení ozdravných pobytů v roce 2015

Ing. Jaroslava Pechová

Rok 2015 byl pro Společnost Parkinson, z. s. nový z hlediska financování pobytů. Dotace Ministerstva zdravotnictví ČR nebyla k dispozici, a tak bylo rozhodnuto na výborové schůzi uskutečnit pobyty ve vlastní režii a pod názvem ozdravné pobyty.

Pro takto pojaté pobyty byla stanovena zvláštní nová pravidla:

- * Cena pobytu byla tvořena pouze částkou účtovanou hotelem.
- * Nebyly další výdaje za cvičitelky a logopedky. Pouze jako externistky na základě dohody s vedoucí pobytu byly začleněny do rozvrhu aktivit a náklady na ně byly uhrazeny na místě.
- * S vedoucími pobytů nebyly podepsané dohody o mzdě, neplatili pouze náklady na svůj pobyt

V roce 2015 byly realizovány 4 ozdravné pobyty, v průběhu roku byl počet rozšířen o 2. Do základní skupiny patří tyto pobyty:

- * Hotel Bystré u Poličky v termínu 12.–17. dubna, vedoucí pobytu paní Věra Kindrová, ze zdravotních důvodů ji nahradila paní Dita Daňková
- * Hotel Grádl Železná Ruda. termín 26. 6.–5. 7., vedoucí pobytu paní Věra Škarvanová
- * Penzion Pastviny Žamberk od 27.6. do 4. 7. 2015 vedoucí pobytu paní Dita Daňková
- * Jelenovská Valašské Klobouky, vedoucí pobytu Ing. Zdenka Kymlová, termín 30. 6.– 7. 9.

Nové destinace Hotel Mas Sezimovo Ústí vedoucí pobytu Jan Uxa 20. 9.–27. 9. a připravují se na prosinec Lázně Luhačovice.

Celkově lze říci, že ozdravné pobyty poskytl relaxaci 114 účastníkům, z nichž 86 % byli členové Společnosti.

Hodnocení pobytu lze specifikovat do oblastí. První oblast je hodnocení podmínek. U všech byla hodnocena dobrá až

výborná vybavenost a to počtem místností používaných našimi skupinami i vhodností prostoru. Také okolí pobytových míst je hodnoceno jako dobré. Pro další období je ale třeba určit, zda pobyt je vhodný pro všechny nebo je tam potřeba zdůraznit nevhodnost pro ZTP a ZTP/P. Výborně je hodnocena práce vedoucích pobytů, kterým je třeba vyslovit poděkování za jejich

práci. Programy, které předkládali byly pestré a splňovaly požadavky jak z hlediska struktura aktivit, tak z hlediska požadavků účastníků. Hodnocen stravy bylo povětšinou dobré, někdy bylo méně zeleniny a ovoce. Spolupráce s personálem a jejich vstřícnost byla hodnocena výborně

Celkově lze teda hodnotit pobyty jako zdařilé.

Z pobytu na Jelenovské u Valašských Klobouk



Nabídka ozdravných pobytů pro rok 2016

Vedoucí pobytu	Pobytové místo, poskytovatel – zástupce	Termín rok 2016	Přihlášky do	Délka pobytu	Počet účastníků	Lůžko / 1 den (Kč)	Pobytu celkem (Kč)
Ing. B.Šindelářová	Hotel Grádí, Železná Ruda 299, 340 04 M. Malá 607 753 200	23.6 – 3.7.	31.5.	9	chodící 36	500	4 500
D. Daňková	Penzion Pastviny 143, Žamberk, Larišová 777 810 670	18.6. – 28.6.	15.5.	10	30	550	5 500
Ing. Z.Kymlová	Jelenovská 099, Valašské Klobouky, 766 01 Machalová 253 911 71	28.8 – 4.9.	31.7.	7	30	610	4 270
V.Škarvanová	Střelské Hoštice 387 15, DDM Praha Šatrová 728 157 014	23.9. – 30.9.	31.7.	7	35	300	2 100
J. Uxa	hotel Mas, Sezimovo Ústí Navrátil 774 623 961	2.10. – 9.10.	1.9.	7	30	743	5 201
Ing. Z.Kymlová	Lázeňský léčebný dům PRAHA, Luhačovice 763 23 Knebllová 577 131 102	3.12. – 9.12.	30.10.	6	30	750	4 500



Z letošního pobytu Grádí

Lázeňský léčebný dům PRAHA, Luhačovice

Luhačovice leží ve východní části Moravy, nedaleko hranic se Slovenskem, v krásném prostředí Slovácka, v chráněné krajinné oblasti Bílé Karpaty. Čisté ovzduší a 250 metrů nad mořem je předurčuje pro léčbu horních cest dýchacích. Lázně nabízejí komplexní péči, krytý bezchlórový bazén s vířivkou, pobyty pro seniory.



www.luhacovicepraha.com

Penzion PASTVINY, Žamberk



Penzion leží nad přehradou, s krásným výhledem na hladinu. I Orlické hory tvoří krásnou

podívanou. Jejich zalesněná úbočí lákají k turistickým vycházkám. Penzion má klidnou atmosféru a umožňuje dobrou relaxaci

www.pastviny.penzion.com

Hotel JELENOVSKÁ, Valašské Klobouky



Romantická příroda, čisté ovzduší a klima jsou výborným prostředím pro pěší turistiku. Je

zde prostor pro relaxační pobyt i pro léčebné pobyty. Také lze uskutečnit řadu výletů do okolí, a to i na Slovensko, například do Trenčína.

www.jelenovska.cz

Hotel stojí na samotě u lesa. Přístup je po asfaltové cestě. Hotel umožňuje venkovní cvičení i cvičení v tělocvičně. Poskytuje také prostory pro logopedii a kulturní využití. Ale i v této lokalitě hraje významnou roli příroda. Šumava se svou zadumanou krásou je vždy kouzelná.



www.hotelgradl.cz

STŘELSKÉ HOŠTICE, pobytové zařízení na jihu Čech

Leží nedaleko Horažďovic, na rovině, v těsné blízkosti řeky Otavy. Celé zařízení je bezbariérové. Dvou- až čtyřlůžkové pokoje jsou prostorné. Zajištění přístupu do patra do



tělocvičny je umožněno výtahem. Proto je pobyt vhodný i pro ZTP/P. Přijďte tam pobýt.



www.strelskehostice.cz

Hotel MAS, Sezimovo Ústí



Nachází se uprostřed Sezimova Ústí. V hotelu je velký výťah, který umožňuje i účastníkům se ZTP

pobyt. Delegát hotelu se stará o jejich bezpečnost. Ubytování je pohodlné, pokoje jsou dostatečně velké. Šumava láká k procházkám, stromová cesta je unikátní a umožňuje výhled na Lipno.



www.hotelmas.cz

PŘIHLÁŠKA NA OZDRAVNÝ POBYT

MÍSTO POBYTU:

TERMÍN: od do

Příjmení, jméno.....Narozen.....

BydlištěTelefon.....

Člen společnosti Parkinson ano – ne*, číslo průkazu u členů

číslo OP e-mail.....

Zařazení na pobyt podle došlých přihlášek. Přihlášky zaslat dle tabulky
na adresu vedoucí pobytu:

- * Ing. Bohumila Šindelářová, Volejbalistů 1782/9,
370 01 České Budějovice
- * Věra Škarvanová, Tenecká 30 , Bílá Hora, 301 00 Plzeň
- * Dita Daňková, Dvořákova 613, 289 03 Městec Králové
- * Ing. Zdenka Kymlová, Dolní 2952, 760 01 Zlín
- * Jan Uxa, Budovatelů 2390 / blok 96, 434 01 Most

Potvrzuji, že jsem soběstačný, mám dobrou pohyblivost a orientační
schopnosti. Pobytu se zúčastním na vlastní riziko. Souhlasím
s publikováním záběrů z pobytu.

Na přihlášce nemusí být potvrzení lékaře, účastníci nejsou pojištěni.
Pojištění si zajišťuje každý sám.

Další informace o způsobu platby, volbě stravování, možného
příplatku za jednolůžkový pokoj a dalších podmínek pobytu vám budou
zaslány na základě přihlášky vedoucím pobytu

V dne podpis

* - zaškrtnout

Spolková právní poradna a informační servis

Zejména pro zdravotně postižené seniory z hlediska specifického ohrožení jejich bezpečnosti, prevence ochrany života, zdraví, majetku a lidské důstojnosti. Vybrané otázky čtenářů a odpovědi právníka JUDr. Zdeňka Valáška.

V jakém směru, jak a kým jsou aktuálně nejvíce ohrožováni hendikepovaní senioři?

Obecně v podmínkách České republiky, vzhledem ke zvýšené míře sociální a fyzické zranitelnosti seniorů, se zjevně prioritně jedná o útoky na jejich majetek a teprve sekundárně jednání pachatelů směřuje proti ostatním zákony chráněným zájmům občanů.

Z majetkové trestné činnosti, namířené proti seniorům, převládají prosté krádeže (§ 205 trestního zákoníku, případně § 50 zákona o přestupcích), běžné i kvalifikované podvody obvykle spáchané formou vylákání peněz (§ 209 tr. zákoníku; navzdory medializaci nadále přetrvávají případy s trestním jednáním tzv. „šmejdu“ v rámci předváděcích akcí různého zboží a služeb pro seniory) a cenných věcí a asociální lichva (§ 218 tr. zákoníku; jejíž základní skutkovou podstatou je zneužití rozumové slabosti, tísně, nekušenosti, lehkomyšlnosti nebo něčího rozrušení, přičemž pachatel dá sobě nebo jinému poskytnout nebo slíbit plnění, jehož hodnota je k hodnotě vzájemného plnění v hrubém nepochopitelném, nebo kdo takovou pohledávku uplatní nebo v úmyslu uplatnit ji na sebe převede).

Závěrem nelze nezmínit fyzické i psychické útoky pachatele spočívající v týrání osoby žijící ve společné domácnosti

(§ 199 tr. zákoníku, případně § 49 přestupkového zákona).

Jaká je neúčinnější ochrana proti útokům na hendikepované seniory?

Nejefektivnější jsou obecně dostupné a institucionálně kvalifikované formy prevence s poskytováním příslušné osvěty hendikepovaným seniorům, navazující kvalifikovaná činnost orgánů státní správy a práce dalších zainteresovaných organizací, aplikujících zákon č. 45/2013 Sb., o obětech trestných činů, ve znění pozdějších předpisů a s registrem poskytovatelů pomoci.

Příkladem lze uvést ochranou práci spolku Bílého kruhu bezpečí, z.s., poskytující odbornou, bezplatnou a diskrétní pomoc obětem a svědkům trestné činnosti, včetně pomoci obětem domácího násilí. V daném směru je nezanedbatelná úloha právního institutu Oprávnění vykazat týrací osobu z bytu nebo domu i z jeho bezprostředního okolí, zakotveného v ustanovení § 44 až § 47 zákona č. 273/2008 Sb., o Policii ČR, ve znění pozdějších předpisů.

Parkinsonici ako ľudia

MUDr. Ján Necpál

ambulancia pre parkinsonizmus a iné extrapyramídové poruchy nemocnica Zvolen, a.s.



Milí priatelia, predtým než budete čítať tento krátky článok, ktorý je venovaný nielen vám chorým ale aj vašim blízkym, by bolo slušné sa v kocke predstaviť. Skončil som medicínu v roku 2010 a dal som sa na trať neurológa. Lekárom som chcel byť od detstva a tak medicína a pacienti nie sú pre mňa len nutnosťou byť niekam zaradený a zarábať si, ale predovšetkým pre mňa predstavujú niečo hlboko osobné, niečo, bez čoho nedokážem byť. Od začiatku ma najviac očarili neurodegeneratívne ochorenia, medzi ktoré patrí aj Parkinsonova choroba. Úplne „od nuly“ som založil vo Zvolene špecializovanú ambulanciu, do ktorej pravidelne chodí stále väčší a väčší počet vás, ktorí potrebujete pomoc, či už odbornú ale často aj ľudskú.

Týchto pár riadkov bude práve akosi zvláštne odborne-ľudských. Pri veľkom počte pacientov počas ordinačných hodín i mimo nich som nepotreboval špeciálnu literatúru, aby som som si všimol, že vy, parkinsonici ste si akosi medzi sebou podobní. Tým nemám na mysli príznaky vášho ochorenia! Všimol som si, že mnoho z vás je veľmi milých, tichých, ľudských, pokojných a slušných, čo pri iných ochoreniach nepozorujem. Vedci tieto črty dopodrobna skúmali a tak vznikol termín „parkinsonská osobnosť“. Zistili, že pacienti s Parkinsonovou chorobou majú

špecifické črty osobnosti: sú svedomití, usilovní, disciplinovaní, opatrní a skôr introverti než extroverti. Neradi riskujú a vyhľadávajú niečo nové (tzv. „novelty-seeking“) a dokonca ako sa nedávno zistilo, oproti ostatným menej fajčia a pijú alkohol, čo mi potvrdzuje veľká väčšina mojich pacientov. Tieto črty osobnosti väčšinou predchádzajú vznik ochorenia o mnoho rokov, dokonca desaťročí. Nestojí za nimi nič iné ako dopamín, o ktorý ste boli „ukrátení“, preto rád hovorievam o Parkinsonovej chorobe ako o „chorobe o dopamíne“. Základom dnešnej liečby je zatiaľ stále liečiť príznaky choroby, a to jeho dopĺňaním. Takýmto spôsobom sa časom u niektorých predisponovaných pacientov môže objaviť v niektorých štruktúrach a okruhoch mozgu dopamínu nadbytok, čím sa mení aj osobnosť pacienta a objavujú sa tzv. poruchy kontroly impulzov, medzi ktoré patrí napríklad patologické hráčstvo, kompulzívne nakupovanie či jedenie, hypersexuálna alebo závislosť na dopamíne, tzv. dopamín-dysregulačný syndróm, ktorý sa prejavuje nutkavým užívaním vyšších dávok levodopy ako je potrebné.

Parkinsonova choroba vás ochudobnila o mnoho vecí, avšak obrazne povedané, robí vás dobrými a slušnými ľuďmi!

Rád medzi vás niekedy zapadnem a som s vami na nejakej akcii, kedy si často dobre oddýchnem, zabavím sa a veľa sa od vás naučím. Tento rok som opäť mal tú česť stráviť s vami deň na Pustom hrade.

Po skončení výstupu som ticho obdivoval, keď ste po výstupe na obede skoro všetci tancovali a bavili sa, rozprávali sa ako kamaráti a usmievali sa. Boli ste ako jeden. Vtedy som mal pocit, že nevidím skupinu

chorých ľudí, ale že mám možnosť pozorovať jav, kedy všetky tie pozitívne vlastnosti, o ktorých som písal, vytvorili zlepenec dobrých a šťastných ľudí.

Na pozvání v Košicích

Zdislava Freund

Asociace sester a pacientů Slovensko uspořádalo dne 20. listopadu 2015 seminář s názvem **Sestry lidem**.

Ráda jsem přijala pozvání od spolupořadatele semináře Společnosti Parkinson Slovensko a strávila v Košicích dva dny.

Touto cestou děkuji Zuzaně Michalkové za možnost poznat několik skvělých lidí.

Zúčastnila jsem se i sněmu ASAP a požádala asociaci sester o partnerství.

Na fotografii je předsedkyně ASAP Slovensko.



Základní informace o Windows a Wordu

Ing. Milan Hons

Přihlášení a orientace ve Windows

Zapneme počítač

- Windows se spustí do uvítací obrazovky a my zadáme své uživatelské jméno a heslo,
- máme-li vytvořený jenom jeden uživatelský účet, nemusíme se přihlašovat, Windows se spustí automaticky a objeví se pracovní plocha.

Na **pracovní ploše** (volném prostoru na obrazovce) vidíme **ikony** = malé obrázky, které představují programy a nástroje a slouží k jejich spuštění.

Tlačítkem **Start** otevřeme nabídku Start (může to být čtvereček nebo barevné kolečko v levém dolním rohu), ve které můžeme hledat nebo spouštět programy, jejichž ikony nemáme na ploše nebo hlavním panelu.

Na **hlavním panelu** jsou ikony programů podobně jako na ploše, je zobrazený vždy, i když spustíme jeden nebo několik programů. Můžeme tam umístit ikony programů, které používáme nejčastěji.

Oznamovací oblast je část hlavního panelu, jsou tam ikony (částečně skryté pod tlačítkem s dvojitou šipkou) spuštěných systémových nástrojů (např. ovládání hlasitosti, připojení k Internetu).

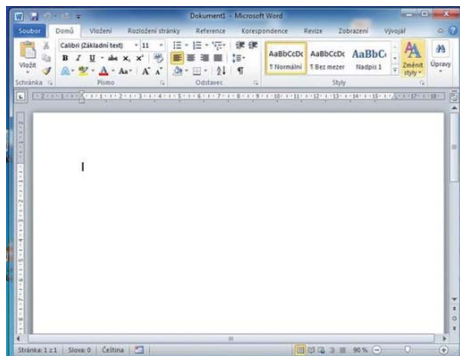
Klepnutí (kliknutí, click) = jednou stiskneme levé tlačítko myši.

Poklepání (dvojklik, double-click) = dvakrát rychle za sebou stiskneme levé tlačítko myši.

Orientace v programu Microsoft Word

Word je program, který je součástí kancelářského balíku Microsoft Office. Je to textový editor, ve kterém můžeme vytvářet (psát) textové dokumenty.

Dokument = textový celek (nezáleží na velikosti, např. dopis, faktura, kniha), v počítači je uložen ve formě souboru. Po spuštění programu Word se před námi objeví:



Nahoře je **titulková lišta** (Dokument1 – Microsoft Word).

Pod ní je **nabídková lišta**, na které jsou **karty**: Soubor, Domů, Vložit, Rozložení stránky, Reference, Korespondence, Revize a Zobrazení. Klepnutím na jednotlivé karty, se otevře nabídka s různými příkazy, které jsou rozděleny do skupin, ty jsou od sebe odděleny rámečky. Chceme-li otevřít jinou kartu, klepneme na její záložku (ouško).

Dále je **bílá pracovní plocha** (Document), představuje list papíru, na který budeme psát, vkládat obrázky, tabulky atd.

Nad pracovní plochou a vedle ní vlevo je **pravítko** = pruh s měřítkem, na kterém můžeme nastavit některé vlastnosti odstavce.

Na pravé straně okna je **posuvná lišta s jezdcem**, pomůže nám k pohybu mezi jednotlivými stránkami.

U spodního okraje okna je **stavový řádek**, vidíme na něm informace o programu a vpravo lupu, kterou můžeme nastavit velikost zobrazení dokumentu (pomocí jezdecky, nebo klikáním na znaménka – a +).

Vytvoření, uložení zavření dokumentu

Word můžeme spustit ikonou (čtvereček s písmenem W) na pracovní ploše či hlavním panelu nebo přes nabídku Start – Všechny programy (někdy Programy) – Microsoft Office – Word.

Nový dokument vytvoříme již spuštěním programu. Chceme-li vytvořit **další nový dokument**, klepneme na kartu Soubor (levý horní roh, někdy barevné kolečko) a příkaz Nový.

Dokument uložíme klepnutím na kartu Soubor (nebo na ikonu Uložit soubor = obrázek diskety, stisknutím kláves Ctrl + S) – příkaz Uložit (nebo Uložit jako) – v levém sloupci si vybereme složku, do které dokument uložíme (např. Dokumenty), v pravém můžeme zvolit další složku, do níž chceme text uložit. Do dialogového okna Název souboru napíšeme jeho název (např.

zápis_leden 2015). Uložení potvrdíme tlačítkem Uložit (nebo OK, klávesou Enter). Během práce potom ukládáme napsaný text tlačítkem Uložit (ikona diskety) nebo klávesovou zkratkou Ctrl + S).

Ukládání dokumentu je velmi důležité. Omylem můžeme soubor přepsat, počítač se nám porouchá, vypadne elektrický proud apod. a naše práce se nám ztratí. Proto dokument ukládáme hned po napsání několika slov a potom průběžně. Můžeme si také nastavit automatické průběžné ukládání. Po uložení se náš dokument uloží na disk pod názvem, který zadáme. Uložený dokument můžeme kdykoliv otevřít, upravit, vytisknout.

Otevření uloženého dokumentu: otevřeme program Microsoft Word – klepneme na kartu Soubor – klikneme na příkaz Otevřít – najdeme složku, do které jsme dokument uložili, – vyhledáme náš dokument a klepneme na něj – potvrdíme tlačítkem Otevřít.

Zavření dokumentu po dopsání a uložení dokumentu: karta Soubor – příkaz Zavřít (nebo klávesová zkratka CTRL + F4, křížek v pravém horním rohu).

Poznámka:

Uvádíme-li více možností, vyberte si tu, která Vám bude nejvíce vyhovovat.

V minulém počítačovém okénku došlo při tisku k malému nedopatření.

Číslice mají být zde: 1. Centrální jednotka, 2. Klávesnicí, 3. Myš, 4. Monitor, 5. Paměť počítače, 6. Tiskárny.



VÝBOR

Předsedkyně	Zdislava Freund	774443561	freund@spolecnost-parkinson.cz
Místopředsedkyně	Ing. Jaroslava Pechová	724788334	pechova@spolecnost-parkinson.cz
Místopředseda	Valer Mičunda	775342444	micunda@spolecnost-parkinson.cz
Členka výboru	Anežka Matochová	725258937	matochova@spolecnost-parkinson.cz
Člen výboru	Jaromír Špaček	736161195	spacek@spolecnost-parkinson.cz

KLUBY

Brno	Mgr. Eva Vernerová	606145248	pk-brno@spolecnost-parkinson.cz
Červený Kostelec	Helena Kukrálová	737109815	pk-c.kostelec@spolecnost-parkinson.cz
České Budějovice	Ing. B. Šindelářová	777941517	pk-c.budejovice@spolecnost-parkinson.cz
Děčín	Jan Durdák	608809969	pk-decin@spolecnost-parkinson.cz
Havlíčkův Brod	Jaroslav Dušek	773980506	pk-h.kralove@spolecnost-parkinson.cz
Hradec Králové	Stanislava Pospíšilová	737747263	pk-havl.brod@spolecnost-parkinson.cz
Liberec	Zdeněk Konopáč	602350905	pk-liberec@spolecnost-parkinson.cz
Litomyšl	Milada Štursová	720561180	pk-litomysl@spolecnost-parkinson.cz
Mladá Boleslav	Václav Fiedler	774443560	pk-ml.boleslav@spolecnost-parkinson.cz
Most	Jan Uxa	728074713	pk-most@spolecnost-parkinson.cz
Olomouc	Radomil Žert	737286243	pk-olomouc@spolecnost-parkinson.cz
Ostrava	Jarmila Slivečková	723755688	pk-ostrava@spolecnost-parkinson.cz
Pardubice	Jiří Vála	606461697	pk-pardubice@spolecnost-parkinson.cz
Plzeň	Valer Mičunda	775342444	pk-plzen@spolecnost-parkinson.cz
Poděbrady	Dita Daňková	604892324	pk-podebrady@spolecnost-parkinson.cz
Praha	PhDr. M. Kramerová	724432004	pk-praha@spolecnost-parkinson.cz
Ústí.n.Labem	Milan Hons	606342666	pk-usti.n.l@spolecnost-parkinson.cz
Zlín	Ing. Zdenka Kymlová	774987563	pk-zlin@spolecnost-parkinson.cz
Žďár nad Sázavou	Marie Benešová	607779384	pk-zdar.n.s@spolecnost-parkinson.cz
Uherské Hradiště	Ing. Ivona Čudová	776107046	pk-uh.hradiste@spolecnost-parkinson.cz
Krnov	Anežka Matochová	725258937	pk-krnov@spolecnost-parkinson.cz

KANCELÁŘ

Kancelář	Dagmar Jašprová	272739222	kancelar@spolecnost-parkinson.cz
Webové stránky	Zdislava Freund	774443561	freund@spolecnost-parkinson.cz
IT	Ing. Josef Cajtler	721331042	cajtler@spolecnost-parkinson.cz
Účetní	Markéta Fraitová	777793701	marketa@pionyr.cz
Mzdový účetní	Jan Janeček	774776977	mzdy2@prodimo.cz



Loučíme se s rokem 2015
a já děkuji všem,
kdo se připojili k úsilí dokázat
nemožné a podpořili nás všechny
v náročné práci pro pacienty
s Parkinsonovou nemocí.

Přejme si sílu, abychom mohli
pracovat i v roce 2016 na plnění
svých přání.

Zdislava Freund

Pl 2016



1. místo Pavouček
Jaroslava Pechová

Fotosoutěž



3. místo Smrk
Blanka Sedláčková

2. místo Zahrada
Zdislava Freund

Velká **letní fotosoutěž** byla vyhlášena letos v létě jako doprovodná **akce Semináře o Parkinsonově nemoci**.

Vaše fotografie byly uveřejněny ve Foru Parkinson s možností hlasovat.

Další možnost hlasovat měli účastníci v den konání semináře.

Všechny došlé snímky byly vytištěny, zarámovány a vystaveny v předšálí v místě konání akce.

Ceny pro první tři fotografie věnovala do soutěže

Květa Kánská, administrátorem soutěže ve Fóru byl Jaromír Špaček.

A jak to tedy dopadlo?

Podle vašich hlasů byl

na 3. místě snímek Blanky Sedláčkové **Smrk**

na 2. místě byla **Zahrada** Zdislavy Freund

a vítězem se stal **Pavouček** Jaroslavy Pechové.

Ceny budou předány příležitostně v kanceláři.