

Parkinson



Novoroční vydání zaměřené na duševní pohodu, jak ji pěstovat a nedat se zatlačit nemocí do kouta.



SPOLEČNOST
PARKINSON, z. s. 

„Největší síla roste z laskavosti k sobě samým.“

Poděkování sponzorům

Vážení přátelé a podporovatelé,

dovolte mi poděkovat Vám za Vaši podporu v uplynulém roce 2025. Díky Vaší pomoci se nám podařilo realizovat aktivity, které přinášejí lidem s Parkinsonovou nemocí více jistoty, pohybu, sdílení a naděje — a to jak pacientům, tak jejich blízkým. Rádi také připomínáme, že všechny naše klubové aktivity vedou předsedové a dobrovolníci bez nároku na honorář a Společnost Parkinson z. s. nemá placené zaměstnance kanceláře. Vaše podpora tak směřuje přímo k činnostem pro členy. Odměny vyplácíme pouze cvičitelům, kteří zajišťují odborně vedené cvičení. Velmi si vážíme důvěry, kterou nám svěřujete. Každý Váš dar či spolupráce je maximálním přínosem pro naši komunitu. Do nového roku Vám přejeme hodně zdraví, klidu a radosti z věcí, které dávají smysl. Těšíme se na další spolupráci a společné projekty, které pomohou tam, kde je to opravdu potřeba.



S upřímným poděkováním
Marta Pátková - předsedkyně Společnosti Parkinson z. s.

Seznam dárců a sponzorů za rok 2025 Společnosti Parkinson, z.s. IČ: 604 588 87

Instituce:

Plzeňský kraj	96 943 Kč
Statutární město Hradec Králové ..	153 000 Kč
Městská část Praha 10	65 870 Kč
Statutární město Pardubice	13 000 Kč
Olomoucký kraj	35 000 Kč
Statutární město Olomouc	9 000 Kč
Obec Prasek	3000 Kč

Soukromé společnosti:

Abbvie	47 500 Kč
Amgen	10 000 Kč
Framo	15 000 Kč
Betany Liberec	10 000 Kč
FERAT MB s.r.o	10 000 Kč
Psyché Pardubice	5 000 Kč
Elektrárna Opatovice ...	6 000 Kč
Medtronic - stálý podporovatel	

Soukromé osoby:

Mnozí naši členové nepřispěli jen povinnou částkou 400 Kč, ale i darem. Nemůžu je tu všechny jmenovat, ale jsme jim za to vděční.

Další soukromí dárci přispěli částkou 38 720 Kč

Na sbírkový účet přišla částka 44 466 Kč od 1.4.2025 do 28.11.2025. Mohli jsme tak uhradit ze sbírky hlavně cvičení za 40 798 Kč

Časopis Parkinson obdržel
čestné uznání Ceny VVOZP
(Vládního výboru pro osoby se
zdravotním postižením) za
publicistické práce v roce 2021.

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 ISSN
1212-0189, telefon: 774 443 561,
kancelar@spolecnost-
parkinson.cz

č. účtu: 1766806504/0600
MONETA Money Bank Praha

Vedoucí redakce: Marta Pátková,
774 443 561
patkova@spolecnost-
parkinson.cz

Redakční rada: Marta Pátková,
Stanislava Pospíšilová, Jakub
Jašek, Petr Hořava, Dagmar
Votrubcová, Dagmar Dupalová,
Eva Vernerová
Grafické zpracování: Marta
Pátková

Číslo 77 vychází
v lednu 2026

OBSAH

Úvod	str. 4
7 cest k duševní pohodě.....	str. 5 - 7
Hledáme realizátory.....	str. 8
Tři příběhy o odvaze žít naplno.....	str. 9 - 10

Sportem k dobré náladě

MS ve stolním tenisu parkinsoniků v Lignano Sobbiadoro.....	str. 11 - 13
MS PingPong Parkinson z pohledu Evy Korbičkové	str.14 - 17
Registrace stolních tenistů	str. 17
Semináře o důležitosti řeči a pěstování zdravého ducha.....	str.18
Dechová cvičení a vizualizace	str.19

Rubrika - Medailonky předsedů

Petr Hořava.....	str. 20
Dagmar Votrubcová	str. 21
Ivana Grusová.....	str. 22

Rok 2025 v klubech

Benefiční koncert pro brněnské parkinsoniky.....	str.23
Taneční rok 2025 s Neurodance v Olomouci/ Klub v Olomouci	str. 24 - 26
Taneční intervence pro zlepšení příznaků a podporu pohody pacientů s PN	str. 27
Záchranáři v Červeném Kostelci.....	str.28
Pozdrav z klubu Hradec Králové.....	str.29 - 31

Lázně Vráž mě nabyly novou energií.....	str. 32 - 33
--	--------------

Vtipy	str. 34
Cvičení paměti	str. 35
Cvičení v klubech	str. 36 - 38

Na úvod



Milí přátelé,

někdy se zdá, že se naše cesta zúží a přichází únava i pochybnosti. Připomeňme si, že právě tehdy se může zrodit tichá, vytrvalá síla — když se zastavíme, nadechneme a dovolíme si nebýt dokonalí.

Možná to znáte: ráno vstanete a všechno se zdá marné.

Ale den se teprve otevírá. Jedna drobná chvíle — laskavé slovo, setkání, kousek času pro sebe — dokáže změnit pohled a vrátit smysl tomu, co děláme.

Do nového roku vstupujeme s přáním pokračovat v tom, co má skutečnou hodnotu: držet při sobě, učit se navzájem a vytvářet prostor, kde se člověk necítí sám. Bez velkých slibů — spíš s trpělivostí a odvahou jít krok za krokem.

Když se otevírá nový rok, je to jako první stránka prázdné knihy — nevíme, jaký příběh napíšeme, ale víme, že máme šanci každý den začít znovu s otevřeným srdcem a laskavým úmyslem. Děkujeme, že s námi tu cestu kráčíte — společně máme větší sílu, než každý sám za sebe.

Přeji nám všem, aby v novém roce nechyběla naděje, klid v srdci a odvaha začínat znovu — kdykoli bude třeba.

Přeji vám všem, aby po náročném období přicházeli světlejší chvíle, měli jste dost trpělivosti. Věřte, že odvaha často vypadá prostě tak, že neztratíme chuť pokračovat.

S úctou

Marta Pátková
předsedkyně Společnosti Parkinson, z. s.

7 cest k duševní pohodě: každý člověk má svůj klíč

Duševní pohoda není stav, který si jednou vybojujeme a pak už je navždy. U Parkinsonovy nemoci se navíc mění den ode dne – někdy hodinu od hodiny. A právě proto je dobré přemýšlet o duševní pohodě ne jako o cíli, ale jako o cestě.

Mnoho lidí hledá ten jeden správný způsob, jak se zklidnit, nabrat sílu a zvládat nejistotu. Jenže existuje dobrá zpráva:

Neexistuje jen jedna cesta. Každý člověk má jiný klíč.

Někdo se uklidní v tichu, jiný při rozhovoru. Někdo potřebuje tělo v pohybu, jiný tvoření. Někdo humor, jiný řád a plán. Někdo víru. Někdo psychoterapii. Všechno to jsou opravdové cesty. A my si je představíme – jako inspiraci, ne jako povinnost.

1) Cesta „těla“: pohyb jako antidepresivum i bez slov

Možná znáte ten zvláštní jev: člověku je psychicky těžko... ale po cvičení nebo procházce se přece jen něco uvnitř uvolní.

Tělo umí někdy „odnést“ napětí z hlavy. A u Parkinsonovy nemoci je navíc pohyb jednou z nejdůležitějších aktivních strategií.

Ale nejde o výkon. Jde o návrat důvěry v sebe: „Dnes jsem něco zvládl.“

Zkuste si všimnout: Po jakém pohybu je vám psychicky lépe?

Chůze? nordic walking? jóga? tanec? stolní tenis?

A udělejte z toho svoji duševní hygienu.

2) Cesta „hudby a tance“: pohyb, emoce a radost v jednom

Hudba nepůsobí jen na náladu – dokáže měnit i tělesné tempo a rytmus. Právě spojení rytmu, pohybu a emocí je důvod, proč mají taneční a hudební programy u Parkinsona takový význam.

A nemusí to být žádný „výkon“.

Stačí:

putit si oblíbenou píseň,

sednout si,

hýbat rukama, tělem, nohama,

chvilu být jen v rytmu.

To je velmi jednoduchá cesta, která funguje překvapivě často.

3) Cesta „vztahů“: sociální předpis místo tablet

Když člověk zůstane dlouho sám, psychika se neuzdravuje – naopak se uzavírá. A Parkinson to umí zesílit: únava, maskovitost obličeje, zpomalení... někdy se člověku nechce mezi lidi, protože nechce „obtěžovat“.

Jenže izolace je tichý nepřítel.

Ve světě se proto rozvíjí přístup zvaný “social prescribing” – volně přeloženo „sociální předepisování“. Lékař nebo tým doporučí člověku zapojení do skupin, aktivit, komunitních programů, protože to reálně zlepšuje kvalitu života.

A přesně to dělají naše kluby

Někdy je největší lék: mít kam jít. a být tam vítán.

4) Cesta „smíchu“: humor jako terapie odvahy

Ne každý se umí smát. A ne každý má humor v těžkých chvílích.

Ale humor je důležitý zdroj resilience – odolnosti.

Smích není popírání reality.

Je to schopnost říct:

„tohle je náročné... ale já nejsem jen ta náročnost.“

V některých příbězích lidí s Parkinsonem dokonce humor a veřejné vystupování (stand-up) pomohly najít nový smysl a identitu mimo diagnózu.

Doporučení:

Najděte si svůj „smíchový zdroj“:

komedie, která vás neurazí,

člověk, se kterým se smějete,

vtipný podcast,

nebo jen jedna věc denně, která je absurditou života... a dá se přežít

úsměvem.

s

5) Cesta „ponoření“: když si hlava na chvíli odpočine

Duševní pohoda někdy nepřijde z přemýšlení, ale z toho, že se mysl na chvíli přestane točit dokola. Existuje stav, kdy se člověk do něčeho tak ponoří, že čas na chvíli ztratí ostrost a starosti ustoupí do pozadí. Psychologové tomu říkají flow – plynutí.

Nejde o velký výkon ani o talent. Jde o činnost, která je tak akorát náročná, aby nás zaujala, ale nevyčerpala. Pro mnohé lidi je to jedna z nejlepších „přírodních terapií“ proti únavě v hlavě.

Může to být například:

ruční práce (pletení, háčkování, tvoření),

práce na zahradě,

puzzle, hlavolamy, deskové hry,

vaření nebo pečení,

malování, hudba, zpěv,

krátká činnost v dílně,

práce s fotografiemi, třídění vzpomínek.

Důležité je dovolit si to dělat bez tlaku na výsledek. Není to soutěž ani výkon – je to chvíle, kdy si mozek odpočine jiným způsobem než spánkem.

Někdy je největší úleva právě ten okamžik, kdy si dovolíme být jen v přítomnosti.

Zkuste tento týden: 10 minut pro hlavu

**Vyberte si jednu činnost, která vás vtáhne a u které se cítíte dobře.
Ne kvůli výkonu – jen jako odpočinek pro mysl.**

Stačí 10 minut:

- puzzle nebo hlavolam
- krátké tvoření (vystřihování, malování, dekorace)
- práce s fotkami / album
- jednoduché pečení nebo vaření
- zahrada, květiny, bylinky
- pletení, háčkování, šití
- stolní hra, karty, domino
- poslech oblíbené hudby a „jen být“

Pokud se vám bude chtít, přidejte další 2–3 minuty.

A když ne, i těch 10 minut se počítá.

Hledáme realizátory

Zapojte se s malým nápadem

Rádi bychom podpořili vznik menších, přátelských akcí hlavně o víkendech, aby se mohli zapojit i ti, kteří přes týden nemají čas.

Co to obnáší?

navrhnout jednoduchý nápad - procházka, posezení, setkání v regionu, účast na přednášce,
domluvit místo a čas,
dát vědět předsedům místních klubů nebo na kancelar@spolecnost-parkinson.cz nebo jen tak mezi členy — rádi vám pomůžeme s propagací

Co to neznamená?

nejde o velké projekty, které by nahrazovali činnost klubů nebo spolku, spíše je doplňovali a vnášeli něco nového
nejde o dlouhodobý závazek,
nejde o „dokonalou organizaci“ — důležité je, že se sejdem.

Každé setkání, i malé, má smysl. Pomáhá budovat vztahy, přináší radost a pocit, že na to nejsme sami. Pomůže to i v regionech vzdálenějších od hlavních klubů, kde je malý počet členů v regionů ale i v Praze, která je velká tak, že možná uvítáte setkání v malých skupinách v jednotlivých částech Prahy.



Tři příběhy o odvaze žít naplno z článku na webu Parkinson´s Europe

„Život s Parkinsonem není jen o symptomech, ale o tom, jak se s tím smíříme uvnitř sebe — a jak nám sdílení s ostatními může pomoci vytvořit nový smysl a životní rovnováhu.“

Parkinsonova nemoc ovlivňuje více než jen fyzické funkce — zasahuje i do vnitřního světa člověka a jeho identity. Autor zdůrazňuje, že žít s Parkinsonem znamená často přijmout fakt, že nemoc se stala součástí každodenní reality, ať už se s tím člověk ztotožňuje nebo ne. Nemoc může přinášet nejistotu, změny v rolích, v pocitu vlastní hodnoty i ve vztazích s ostatními. Časem se ale může ukázat, že právě tato zkušenost posiluje vnímání toho, co je v životě důležité: přítomnost, laskavost, smysluplné vztahy a schopnost nacházet hodnotu i v maličkostech dne.

Autor dává slovy najevo, že přijmout Parkinson jako součást identity neznamena rezignaci, ale spíše otevřít prostor pro hlubší sebereflexi, empatii a autentický život. Poukazuje také na to, jak moc je důležité vytvářet prostředí, kde lidé mohou sdílet své zkušenosti, být vyslyšeni a být podporováni bez odsuzování.

V článku Parkinson´s Europe sdíleli své zkušenosti tři lidé žijící s Parkinsonovou nemocí.

Elisabeth Ildal (Dánsko)

Elisabeth žije s Parkinsonem už několik let a měla bohatý život i před diagnózou.

Pokračuje v tom, co ji baví — tvoří, píše, maluje a věnuje se rodině a přátelům. Parkinson vnímá jako věc, která je s ní, ale ne jako to, co by ji určovalo; život žije plnohodnotně.

Jens Greve (Německo)

Jens je člověk, kterému záleží na poznání, přátelství a rodině. Diagnóza pro něj znamenala zapojení do komunity a hledání nových způsobů sebepoznání. Parkinson je pro něj součástí identity, ale stále usiluje o to, co je zdravé a život obohacující.

John Baumann (USA)

John se označuje jako inspirativní řečník, který „náhodou“ má Parkinsona. Parkinson neodmítá, ale ani ho nenechává definovat jeho život. Inspiruje ostatní, protože dává důraz na to, jak jej vnímají druzí — jako člověka laskavého, plného lásky a odhodlání.

Zdroj inspirace: Parkinson's Europe – Parkinson's disease is part of my identity whether I like it or not.

Jedna z účastnic rozhovoru, Elisabeth, mluví o tom, že život s Parkinsonovou nemocí není jen o léčbě, ale o neustálém vyvažování. Na jedné straně stojí omezení, únava a nejistota, na druhé straně touha žít normálně — být s rodinou, smát se, plánovat, těšit se. Popisuje, že se učí brát nemoc vážně, ale zároveň jí nedovolit, aby zabrala celý prostor. Každý den hledá hranici mezi tím, kdy je potřeba zpomalit — a kdy je možné jít dál, i když trochu jinak. Právě v tomto hledání rovnováhy vidí způsob, jak si uchovat sebe, svoje vztahy i pocit smyslu života.

Jens v článku zmiňuje filozofa Johna Locke, který napsal, že vědomí je určujícím rysem osobnosti – nikoli tělo nebo mysl. Doporučuje proto se zaměřit na své vědomí na ty části sebe sama, které jsou zdravé a vitální.

Inspirující příběh Kitty Fitton: humor, pravdivost a společnost

V rozhovoru pro Parkinson's Europe sdílí Kitty Fitton, blogerka a komička z Nového Zélandu, svou cestu s Parkinsonovou nemocí a to, jak našla svůj způsob, jak se s ní vyrovnávat. Po diagnóze jí bylo těžké najít práci — přes kvalifikaci ji mnozí nechtěli zaměstnat, protože přiznala, že má Parkinsona. To ji přimělo přehodnotit přístup k vlastnímu životu a hledat nové příležitosti.

Kitty se nakonec dostala k veřejnému vystupování — nejdřív ji editor oslovil, aby na semináři mluvila o svých zkušenostech. Publikum ji přijalo s úsměvem, což ji povzbudilo jít dál. Nakonec zkusila stand-up comedy, kde o svém životě a každodenních situacích s Parkinsonem vypráví s nadhledem a pozorováním běžných situací. Parkinson se tak stal součástí její tvorby, ale nikoli její jedinou identitou. Během pandemie spolu s přáteli improvizovala online setkání, která pomáhala překonávat pocit osamělosti a uvědomit si, že sdílení pocitů a nadějí je podpůrné a posilující.



Kitty také mluví o tom, že je důležité nebýt na svůj stav hrdý – protože Parkinson si nikdo nevybral – ale ani se za něj stydět. Podporuje otevřenost, vysvětlování ostatním, co Parkinson obnáší, a odmítání stigmatizace. Věřit si a nebát se dát Parkinsonu prostor v životě, ale nepřipustit, aby určoval vše, je podle ní klíčová součást cesty k plnohodnotnému životu.

Sportem k dobré náladě

MS ve stolním tenisu parkinsoniků v Lignano Sobbiodoro

(Itálie) - 20. 10. 2025 až 27.10.2025



Autor: Zdeněk Brothánek



O možnosti hrát na mistrovství světa v ping pongu lidí postižených Parkinsonovou nemocí jsem se dozvěděl v kroužku seniorů hrajících stolní tenis ve Staré Boleslavi. Diagnózu, Parkinsonova nemoc, mám od roku 2024, kdy mi bylo 70 let. V rámci získávání informací o PN, jsem narazil na články o blahodárném účinku hraní stolního tenisu. Jako bývalý aktivní hráč jsem vylovil ze dna skříně pátku a znovu jsem se po 15 letech pustil do hraní. Po roce přátelského hraní s věkově rovnocennými jsem se odvážně v srpnu přihlásil pořadatelům 6. mistrovství světa Parkinsoniků v italském letovisku Lignano Sobbiodoro. Kromě přihlášky do soutěže jsem vyplnil i dotazník, který později sloužil k zařazení do jedné ze tří výkonnostních kategorií.

Mimo mé maličkosti se z ČR na MS přihlásili ještě Milan Dufek a Eva Korbíčková z Brna a na poslední chvíli Přemysl Kouřil z Ratíškovic. To byla kompletní účast z ČR. V neděli 19. října jsme se sešli na břehu Jaderského moře v letovisku Lignano Sobbiodoro.

Pořadatelé, PingPongParkinson international tam měli k dispozici dostatek ubytování pro 360startujících a další početné doprovody. V přilehlé sportovní hale bylo k dispozici na čtyřicet nových stolů značky STAG. Množství stolů a prostoru umožnilo všem účastníkům si dostatečně zahrát. Početné výpravy byly i ze Španělska, sousedního Slovinska, domácí Itálie a překvapivě i z Izraele.



Prezentace, rozlosování a dojemné slavnostní zahájení proběhlo v pondělí 20. října. Účastnilo se dvacetšest zemí. Nejpočetnější výprava byla z Německa, téměř polovina všech aktivních hráčů.

Startovní pole 260 mužů a 100 žen bylo rozděleno do tří kategorií, podle věku, míry postižení, schopností a předchozí praxe. Soutěže byly v úterý 21. října 2025 rozehrány skupinovou fází.

Ve čtyř až šestičlenných skupinách se hrálo systémem každý s každým. Ti, kteří se umístili v horní polovině pak postoupili do hlavní soutěže, ti, kteří se umístili v dolní polovině, pak hráli soutěž útěchy.

Naše minivýprava se neztratila. Nejlepšího umístění dosáhla Eva Korbíčková, která s německou partnerkou obsadila v hlavní soutěži skvělé 3. místo ve čtyřhře žen ve 3. kategorii.

Obě soutěže, hlavní i útěcha se pak hrály vylučovacím způsobem na jednu porážku. Celkem se během hracího týdne muselo odehrát více než 1 500 zápasů.

V soutěži jednotlivců jsem ve 2. kategorii postoupil do hlavní soutěže a nakonec jsem skončil v osmifinále (mezi 16 nejlepšími). Přemek Kouřil, který startoval v 1. kategorii, se umístil mezi 32 nejlepšími.

Milan Dufek si vedl zdatně v soutěži útěchy, kde bojoval o semifinále. Eva Korbíčková v útěše žen (3. kategorie) byla mezi osmičkou nejlepších. Ve čtyřhře vyhrál Přemek Kouřil s americkým partnerem útěchu v 1. kategorii. Já (Zdeněk Brothánek) s polským partnerem jsme ve 2. kategorii postoupili v hlavní soutěži a dostali se mezi posledních 32, ale tam už jsme nestačili na skotsko-německou kombinaci. Milan Dufek se slovenským partnerem prohráli až v boji o osmičku ve 3. kategorii.



Každý zúčastněný sehrál více než 10 zápasů. Po celou dobu trvání turnaje, od 21.října do 27. října, se dařilo perfektně držet časový harmonogram, MS bylo pořadatelé výborně organizované a za to jim patří dík.

Koncem září roku 2026 se bude konat 7. MS PingPongParkinson v německém Hannoveru. Věřím, že se do té doby dá dohromady početně vyšší komunita, která bude reprezentovat ČR. Všem, jichž se to může týkat, doporučuji tento emotivní zážitek.

Atmosféra soutěží byla báječná, organizace, jak už bylo řečeno, byla na vynikající úrovni.

Škoda jen, že účast z ČR byla tak skromná.

Jistě by se našlo v ČR mnohem více hráčů stolního tenisu s diagnózou PN, ať již z řady dosud aktivně hrajících nebo bývalých tenistů, či těch, kteří hrají stolní tenis jako terapii.

Bojovat aktivně, o ať již jakékoliv umístění, ve skupině sobě rovných, se stejným hendikepem, to je adrenalinový zážitek, který Vám ulpí navěky v paměti.

Hannover 2026 je dosažitelný přímým vlakem z Prahy. Otázka potřebných prostředků je otevřená. Při nové vládě ČR vzniká i ministerstvo sportu, takže třeba uvidíme ...

Zapsal Zdeněk Brothánek

(Podrobný přehled všech výsledků byste našli na <https://www.ttm.co.at/results/pppwc2025/#reports>)

Kdo máte zájem chodit v Praze na tréninky se Zdeňkem, neváhejte se mu ozvat na e-mail: bbrothankova@seznam.cz

MS PingPong Parkinson z pohledu Evy Korbičkové Češi přivezli bronz v hlavní soutěži a zlato v soutěži útěcha



6. mistrovství světa ve stolním tenise pro osoby s Parkinsonovou nemocí se konalo v říjnu 2025 v Italském přímořském městečku Lignano Sabbiadoro za účasti i naší malé výpravy z České republiky - Eva Korbičková Brno, Milan Dufek Brno, Přemysl Kouřil Ratíškovice, Zdeněk Brotánek Praha. Všichni naši sportovci měli s sebou doprovod (rodinné příslušníky nebo své přátele).

Po registraci, která byla otevřena již v červnu 2025 a probíhala do konce září se registrovalo celkem 326 hráčů z 26 států z 5 kontinentů z celého světa. Tato velká účast zatím stanovila rekord v počtu států na mistrovství Parkinsoníků ve stolním tenise. Z tohoto počtu bylo 85% hráčů z Německa. Přesto v této velké konkurenci i s velmi malými hráčskými zkušenostmi (mluvím za brněnské borce) se naši reprezentanti vůbec neztratili.

Sportovci byli rozděleni do 3 výkonnostních kategorií. Přemysl Kouřil v 1., Zdeněk Brotánek v 2., Eva Korbičková a Milan Dufek do 3. Přemysl Kouřil se v singlu probojoval mezi 32 nejlepších. Zdeněk Brotánek v singlu mezi 16 nejlepších.

PingPongParkinson® International

“Jsme prvními a jedinými organizátory mistrovství světa, kteří se věnují zvyšování povědomí o výhodách hraní ping-pongu pro komunitu pacientů s Parkinsonovou chorobou.”



Na fotografii je zakladatel PingPongParkinson Nenad Bach (prezident společnosti, zpěvák, mírový aktivista, i hrající na tomto turnaji) s Evou a Milanem

Helen Halford - asistentka společnosti mi napsala: Zajímalo by mě, zda byste chtěl/a přidat kontaktní údaje na PingPongParkinson International, protože poskytujeme podporu lidem, kteří uvažují o založení nové pobočky ve svém okolí, nebo kteří se chtějí během svých cest spojit s dalšími pobočkami PingPongParkinson po celém světě.



Pro ty z Vás, kdo se chcete přihlásit na příští mistrovství jsou tu kontakty na pořadatele: PingPongParkinson® International

PingPongParkinson Australia Inc.



+385 976 815 539 (Croatia)

+61 423 315 939 (Australia)

www.pingpongparkinson.org

www.pingpongparkinson.com.au





Napsala Marta Pátková





MS3	Consolation	Rd. of 8	Sat, 25 Oct				16:30	T. 6
	211 HÜBNER, Johann (GER)		3	11	13	11		
	126 DUFEK, Milan (CZE)		0	7	11	7		

Eva Korbičková a Milan Dufek v singlu v kategorii útěch skončili těsně pod stupni vítězů. V mixu Eva s Milanem v kategorii útěch se probojovali mezi 8 nejlepších párů.

Na celotýdenním šampionátu vládla velmi přátelská atmosféra, kde jsme navázali mnoho přátelských vztahů s hráči z celého světa.

A ve čtyřhře Přemysl Kouřil spolu se svým parťákem z USA Michaelem Bartem vybojovali 1. místo v kategorii útěcha. Největšího úspěchu z naší výpravy dosáhla Eva Korbičková, která se svou přítelkyní Cornelií Solberg z Německa, se kterou se seznámila na minulém mistrovství ve Slovinském Lašku, obsadila ve čtyřhře fantastické 3. místo v hlavní soutěži.

WD3	Main Draw	SF	Sun, 26 Oct					10:20	T. 6
	266 PRABE, Claudia (GER)								
	456 EBERLEIN, Viola (GER)		3	5	11	11	11		
	127 KORBIČKOVÁ, Eva (CZE)		1	11	5	3	3		
	293 SOLBERG, Cornelia (GER)								

WD3	Main Draw	SF	Sun, 26 Oct					10:20	T. 6
	266 PRABE, Claudia (GER)								
	456 EBERLEIN, Viola (GER)		3	5	11	11	11		
	127 KORBIČKOVÁ, Eva (CZE)		1	11	5	3	3		
	293 SOLBERG, Cornelia (GER)								

I zakladatel PingPongParkinson Nenad Bach (prezident společnosti, zpěvák, mírový aktivista, i hrající na tomto turnaji) s námi strávil pěkné chvíle v přátelské debatě.

Do budoucna bychom si přáli více finančních prostředků na naše zdokonalování ve hře, které přispívá na zlepšení našeho zdravotního stavu.

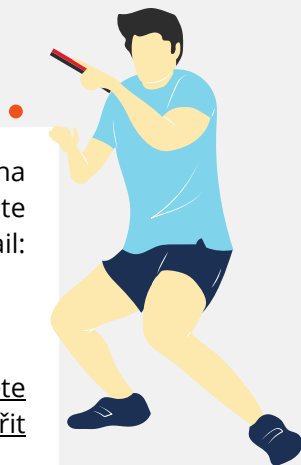
Tyto prostředky bychom rádi použili na získání trenérů pro zlepšení naší hry.

Autor Eva Korbičková



Kdo máte zájem chodit v Brně na tréninky s Evou a Milanem, neváhejte se jim ozvat na e-mail: korbickova.eva@seznam.cz

Ozvěte se i vy dobrodinci, kteří chcete naše reprezentanty finančně podpořit pro příští mistrovství v Německu



Spouštíme registraci stolních tenistů při Společnosti Parkinson, z. s.

Registrujte se na našich webových stránkách! <https://www.spolecnost-parkinson.cz/stolni-tenis/>

Dejte o sobě vědět. My se podle počtu zájemců pustíme do organizace turnajů.

🔍 Proč je stolní tenis pro parkinsoniky tak přínosný

🧠 1) Stimuluje mozek a podporuje neuroplasticitu

Hra vyžaduje: rychlé rozhodování, sledování pohybu míčku, koordinaci očí a rukou, plánování pohybu.

👉 Mozek je „zapojený“ komplexně – a to může pomáhat zpomalovat zhoršování motorických i kognitivních funkcí.

👉 3) Zlepšuje jemnou motoriku a reakční rychlost

Držení pátky, údery a změny směru: posilují prsty, zápěstí a předloktí, učí mozek znovu přesně „dávkovat“ pohyb. Pravidelné hraní podporuje plynulejší a jistější pohyb rukou.

👤 2) Rozvíjí koordinaci a rovnováhu

Při hře člověk: přenáší váhu z jedné nohy na druhou, otáčí trupem, pracuje s rytmem.

To podporuje stabilitu, jistotu při chůzi i schopnost reagovat, což snižuje riziko pádů v běžném životě.

😊 4) Radost, motivace a sociální kontakt

- Hraje se ve dvojicích či ve skupině — to znamená: smích, soutěživost „na lehkou“, pocit úspěchu, menší izolace.

Psychická pohoda má přitom přímý vliv na průběh onemocnění.

Semináře o důležitosti řeči a pěstování zdravého ducha proběhly v Olomouci a Brně na podzim 2025

Dne 25.10.2025 proběhl v Olomouci Seminář Pro Parkinsoniky a jejich blízké.

Seminář měl za cíl zdůraznit důležitost logopedických cvičení v boji s Parkinsonovou nemocí a přiblížení relaxačních metod důležitých pro udržení duševního zdraví.

Prostory nám laskavě propůjčilo ředitelství Výstaviště Flora Olomouc a.s. Děkujeme za tento projev podpory paní ředitelce Ing. Evě Fuglíčkové. Po zahájení vystoupil první host paní magistra Vladimíra Rášová - životní terapeutka se svým životním příběhem a způsoby, jak se s nemocí vyrovnávat. V další části nám pak představila metody a nástroje relaxace. Mgr. Dagmar Dupalová představila projekt Neurodance vedený katedrou FTK UP Olomouc. Projekt zkoumá vliv tance na nemocné Parkinsonovou nemocí.

Pozitivní vliv na jejich fyzickou stránku, krátkodobou paměť a celkovou duševní pohodu. Nakonec si účastníky vzala do parády Marie Salavcová se svými praktickými ukázkami logopedického cvičení. Zapojila všechny účastníky, jak nemocné, tak i jejich doprovod. Ze cvičení si tak všichni odnesli návod, jak na to a aby si to mohli připomenout, dostali také brožurky s návodem a odbornými články o vlivu nemoci na svaly hlasivek a mluvidel.

Dne 2.11.2025 proběhl v Brně na Staré radnici

seminář se stejným tématem, kde byli přednášejícími hosty pan magistr Luboš Brabenec z CEITEC, který nás seznámil s výzkumem neinvazivních metod mozkové stimulace a jejím vlivem na řeč. V další části jsme si prošli tréninkem relaxačních metod mindfulness - všímavost pod vedením magistry Elišky Vondráčkové.

V nemoci je důležité ji přijmout a stejně důležité je se v denním životě umět odpoutat od všech strastí.

Povedlo se jí otevřít a odkrýt, co se schovává v duších účastníků. Tahle atmosféra byla velice silná a přítom pozitivní.

Ale ani tady jsme nenechali posluchače bez praktického logopedického cvičení pod vedením Marie Salavcové.

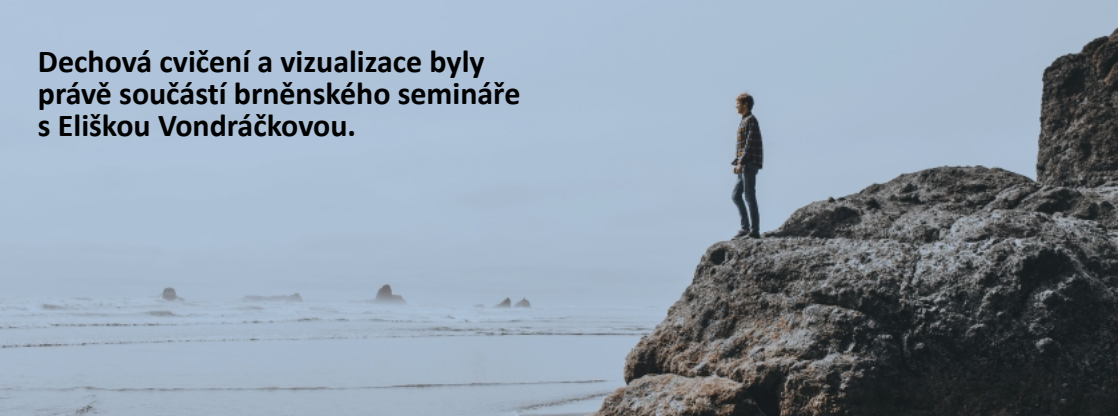


Posluchači odcházeli a děkovali s tím, že to bylo pro ně velmi zajímavé a přínosné. Semináře proběhly díky laskavé finanční podpoře společnosti Abbvie a Města Olomouce.

Ze seminářů také vznikla speciální čísla časopisu Parkinson 76 a 77/2025, která účastníkům i dalším členům Společnosti Parkinson vysvětlují logopedická cvičení a důležitost psychické pohody. Časopisy vznikly a jsou rozesílány členům Společnosti Parkinson z. s. také za finančního přispění ÚMČ Prahy 10.



Dechová cvičení a vizualizace byly právě součástí brněnského semináře s Eliškou Vondráčkovou.



Eliška nám ukázala metodu čtverce neboli krabice

Častými metodami mindfulness jsou dechová cvičení, která když se provádí správně pomáhají uvolnit nejen naši mysl, ale i tělo. Při dechových cvičeních bychom měli být vždy narovnaní. Nádechy by měly být vždy kratší než výdechy – při velké stresové zátěži, nebo návalu paniky, máme často tendence dýchat rychleji a protahovat nádechy. Naše tělo má pak pocit, že se dusí. V takové chvíli je nejlepší se narovnat a pokusit se dech zklidnit.

Jak na to? Představím si krabici a svůj prst, jak přejíždí po hranách krabice:

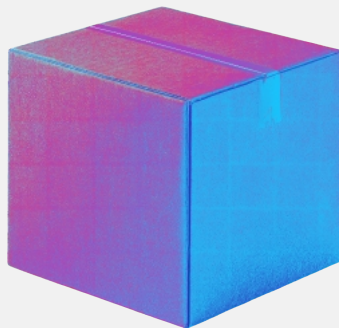
první hrana - nadechnuji krátce 4 nádechy;
druhá hrana zadržuji dech a počítám do čtyř;
třetí hrana dlouhý pomalý výdech a při něm počítám do čtyř;
poslední čtvrtá hrana zadržím dech na 4 doby.

A můžu začít od znova. Celé to zopakuji alespoň 4x

Trénovali jsme soustředění na naše smysly:

Mindfulness je do velké míry o soustředění pozornosti na nějaký objekt, nebo na nás samotné. Odrazem toho je například metoda 5-4-3-2-1, kdy se máte rozhlédnout kolem sebe a najít:

- 5 věcí, které vidíte
- 4 věci, kterých se můžete dotknout
- 3 věci, které slyšíte
- 2 věci, které cítíte
- 1 věc, kterou můžete ochutnat



Možná vám připadá tato metoda zvláštní, ale zkusit ji vás nic nestojí. Je právě o tom se jen na pár minut zastavit a mozek skoro vypnout od okolních věcí. Zkuste se zaměřit na jeden ze svých smyslů. Když si vyberete zrak, zkuste ve svém okolí najít všechny barvy. Nebo všechny věci jedné barvy. To samé pak můžete zkusit s hmatem a prozkoumat, jakou strukturu věci kolem vás mají, nebo s čichem a zkusit zavřít oči a identifikovat všechny vůně, které cítíte.

Tomu se říká cvičení vědomé pozornosti. Pomáhá potlačit to, co nás právě svírá a postavit se k tomu strachu zvenčí. Nenechat se ovládat strachem.

RUBRIKA - MEDAILONKY PŘEDSEDŮ

Medailonky předsedů nám mají přiblížit lidi, kteří v klubech drží věci pohromadě. Každý klub má jiný příběh – a stejně tak jeho předseda.

Dnes: České Budějovice a Petr Hořava, Liberec a Dagmar Votrubcová a Brno a Eva Vernerová

Medailonek předsedy z Českých Budějovic

MVDr. Petra Hořavy



Od kdy vedete svůj klub?

Od června 2020

Co považujete za nejdůle- žitější, co se klubu za tu dobu podařilo?

To, že nepřestal existovat. Přestože ho dnes z větší části tvoří jiní členové, než v době, když jsem do klub vstoupil, a klub je jiný, dál funguje.

Jaká aktivita podle vás členům nejvíc pomáhá?

Cvičení, které je zároveň místem setkávání.

Co vám osobně dává sílu pokračovat?

Zájem členů na tom, aby klub pokračoval. Pak to, že mohu aspoň v něčem poradit lidem, kteří si na mě prostřednictvím internetových stránek Společnosti Parkinson našli kontakt, a obrátí se na mě.

Krátký vzkaz pro ostatní členy / pečující:

Jeden každý z lidí s Parkinsonovou nemocí, které znám, je bojovník, který vytrvale, den za dnem, s touto nemocí bojuje. Neznám nikoho, kdo by ten boj vzdával, propadnul skepsi nebo depresi.

Mohli byste být příkladem pro lidi, kteří se trápí kvůli banalitám.

Smekám před vámi.

Medailonek předsedkyně z Liberce

Mgr. Dagmar Votrubcové

Od kdy vedete svůj klub?

Vedení klubu Liberec jsem převzala v létě 2024. Pripadala jsem si trochu jako krizový manager – pro kompletní rekonstrukci byl dlouhodobě uzavřen bazén v Krajské nemocnici, takže pro nás padla jediná tehdejší možnost pravidelného společného cvičení. Předseda klubu svou funkci nečekaně složil z důvodu zhoršení zdravotního stavu. Aktivita klubu tak byla momentálně na nule a mě čekalo fakt horké léto, když jsem hledala, kde a jak vůbec pokračovat...

Co považujete za nejdůležitější, co se klubu za tu dobu podařilo?

Podařilo se najít kompletní zázemí pro takřka všechny naše aktivity ve zrekonstruovaném libereckém Paláci Liebieg v centru města – tělocvičnu pro pravidelné každotýdenní cvičení, klubovnu pro logopedické cvičení a pro společenská setkání, přednáškový sál pro edukativní přednášky určené veřejnosti.

Jaká aktivita podle vás členům nejmíc pomáhá?

Cvičení každý týden, které si zpestřujeme s různým sportovním náčiním, jež máme v tělocvičně k dispozici. Důležitá je právě ta pravidelnost. Přitom si vyměňujeme praktické informace související s léčbou, lázněmi, s vyřizováním požadavků, nač máme jako pacienti nárok.

Co vám osobně dává sílu pokračovat?

To, že vidím sama na sobě, jak mi pravidelné cvičení pomáhá po stránce fyzické i psychické. Navíc – protože cvičení vedu jako cvičitelka,



nechci a ani nesmím „vypadnout“ kvůli nemoci. Takže jsem preventivně naočkovaná a marodění jsem si zakázala. Ohromně mě nabíjí i to, že vidím po každém cvičení rozesmáté tváře našich členů. Počet cvičících se nám oproti loňsku zdvojnásobil.

Krátký vzkaz pro ostatní členy / pečující:

Každý asi nemoc prožívá jinak, podle svého osobního nastavení. Myslím si, že nejdůležitější je nesesedět doma o samotě, „lízat si rány“ a týrat se otázkou „proč já?“.

V kolektivu stejně nemocných mohou nasbírat praktické informace pro život s nemocí, ale také zažít kus legrace a povzbuzení. Ideální je, pokud se do akcí klubu chce zapojit i partner či partnerka – např. jako můj manžel, který nám obstarává v tělocvičně ozvučení a zároveň s námi cvičí.

Ježíš praví: "Pokoj vám zanechávám, svůj pokoj vám dávám: ne jako dává svět, já vám dávám. Ať se vaše srdce nechvěje a neděsí!"

(Jan 14, 25-27)

Přeju POKOJ VÁM
hebrejsky SHALOM

PF 2026 Dagmar Votrubcová



Od kdy vedete svůj klub?

Členy Parkinson Klubu Brno jsem od roku 2004. Ještě v téže roce jsem všechny povinnosti kolem klubu začala vykonávat za tehdejší předsedkyní paní Mgr. Hanu Rybářovou. Její zhoršující zdravotní stav již tuto práci nedovoloval. V roce 2007 jsem se stala předsedkyní oficiálně.

Co považujete za nejdůležitější, co se klubu za tu dobu podařilo?

Klub, který jsem převzala měl jediný program – cvičení v tělocvičně, roční výdaje činily 1 600,- Kč. Takže úplně vše, čím nyní PKB je, považuji za velmi důležité. Od získání první klubovny, webové stránky, pravidelná cvičení i jiné sportování, každoměsíční setkávání, a tak bych mohla jmenovat vše, čím klub svým programem disponuje. Ale abych odpověděla přesně na otázku: podařilo se nám vytvořit společenství lidí vzájemně se tolerujících, ochotné pomoci kde třeba a radovat se ze společně prožitých okamžiků. Prostě jednu velkou rodinu.

Jaká aktivita podle vás členům nejméně pomáhá?

Cvičení, setkávání, pobyty, přednášky, vzájemné povzbuzování, předávání zkušeností, jak žít s Parkinsonem, být příkladem jedem druhému jak i s nemocí se radovat ze života.

Co vám osobně dává sílu pokračovat?

Slova díky po každém setkání a pohled na parkinsoniky, v jaké pohodě se spolu srdečně baví i navazují tak dlouhodobá přátelství.

Krátký vzkaz pro ostatní členy / pečující:

Před časem jsme mívali přednášky psycholožky, paní doktorky Marty Pšikalové.

Parafrázuji její slova:

Nemocí život nekončí, začíná jen nová jeho etapa. Začněte přemýšlet a hledat nové věci, radosti a činnosti. Možná najdete v sobě něco, o čem jste neměli tušení a nyní to dostáváte jako dar. Rozhodně se nenechejte nemocí pohltit. Jistě máte kolem sebe plno láskyplných lidí, kteří vám pomohou. Že nemáte? Špatně jste asi hledali kolem sebe.

Do roku 2026 přeji vám všem klidné dny, plné radostí a spoustu šťastných dnů. EV



Benefiční koncert pro brněnské parkinsoniky



U příležitosti 35. výročí založení Univerzity třetího věku (U3V) Masarykovy univerzity (MU) uspořádalo vedení 2. 12. 2025 Benefiční koncert. Konal se v chrámu J. A. Komenského v Brně, pod záštitou rektora MU prof. MUDr. Martina Bareše.

V hlavním programu vystoupil sbor U3V MU pod vedením sbormistra doc. Vladimíra Richtera. Vedení MU rozhodlo, že výtěžek dobrovolného vstupného bude věnován Parkinson klubu Brno, Společnost Parkinson, z.s. (PKB).

Koncert se nesl v adventním duchu, kostel se zcela zaplnil posluchači. Na čelních místech seděli členové PKB. Předsedkyně Mgr. Eva Vernerová uvedla základní informace o klubu a zavzpomínala na založení klubu před 27lety u příležitosti Světového dne Parkinsonovy nemoci. Už tehdy stál doc. V. Richter se svým tehdejší sborem u této události. Brněnským parkinsonikům byl nakloněn po celá uplynulá léta. O této události se zmínil i rektor MU prof. M. Bareš ve svém úvodním projevu. Ocenil dlouhodobou existenci PKB. Povoláním je lékař a po skončení funkce rektora se míní vrátit ke svým pacientům, parkinsonikům.

Od všech přítomných se dostalo parkinsonikům velké podpory, včetně celého sboru.



Foto: profesionální fotograf MU

O V programu vystoupil také sbor fléten při U3V vedený ředitelkou D. Polákovou z Hudební školy JAMAHA a mladá flétnistka J. Sedláková s klavírním doprovodem J. Kučerové. Obsahově byl program různorodý, od L. Janáčka, Jistebnický kancionál (15.stol.), přes všelijaké písničky, včetně lidových.

Bylo to procítěné a krásné zpívání, pro radost a potěšení, zklidňující, občas v rozverném duchu. Všichni členové si velmi váží této pocty, přítomní byli nadšení z nezapomenutelného zážitku.

Děkujeme Masarykové univerzitě za příkladnou organizaci koncertu a dar ze vstupného, odcházeli jsme s pocitem, že jsme byli mezi mnoha přáteli.

Brno, 5.12. 2025

Zapsala: Eva Vernerová

Taneční rok 2025 s NeuroDance v Olomouci

Autor Dagmar Dupalová

Srdečně zdravím čtenáře časopisu Parkinson z Olomouce. Ráda bych se ohlédla za tím nejvýraznějším, co nás v klubu v roce 2025 provázelo.



Jaro a léto to znamená tanec

Jak jsme již psali v minulých číslech, celé jarní a letní období roku 2025 jsme prožili tanečně v rámci projektu NeuroDance. Během osmnácti týdnů jsme se setkávali pravidelně dvakrát týdně na hodinových lekcích. Po přivítání a zahřátí následovala hlavní část – nácvik základních krokových variací ve stylu konkrétního tance.

Program byl upravený pro osoby s Parkinsonovou nemocí a jejich doprovod. Tančili jsme v rytmu country, tanga, řeckých tanců i dalších stylů. Ačkoliv jsme se učili jednoduché kroky a krátké choreografie, hlavním cílem nebylo samotné zvládnutí

tance, ale pravidelný pohyb a příjemné společné chvíle.

Jak taneční pohyb pomáhá?

Tanec u lidí s Parkinsonovou nemocí podporuje plynulejší chůzi, lepší koordinaci a rovnováhu díky propojení rytmu a jasně strukturovaného pohybu. Učení jednoduchých kroků zároveň trénuje paměť a pozornost. Hudba, společná aktivita a pravidelnost lekcí zvyšují motivaci k pohybu a pomáhají snižovat úzkost.

Tanec tak přirozeně propojuje fyzickou aktivitu, kognitivní trénink i emoční podporu – tři oblasti, které mají u Parkinsonovy nemoci zásadní význam.

Kdy to nebylo jednoduché...

Někdy byl pohyb omezen výraznější ztuhlostí svalů, poruchami rovnováhy či kolísáním zdravotního stavu. Výzvou byly také horké letní dny. O to víc oceňujeme nasazení účastníků a jejich pravidelnou účast.

Velké poděkování patří tanečním lektorkám, které dokázaly naladit

V příjemnou atmosféru, přizpůsobit tempo a povzbudit ve chvílích, kdy to bylo potřeba.

Na poslední lekci si všichni účastníci převzali diplomy – a hned padala otázka, kdy budeme pokračovat. To nás nesmírně těší!

Napsala Dagmar Dupalová

A dobrá zpráva? Pokračujeme!

Od února 2026 zahajujeme druhý ročník taneční intervence projektu NeuroDance.

Více informací najdete v letáku.

KDE: Olomouc a okolí

Kontaktní email pro bližší informace: dagmar.dupalova@upol.cz

Kromě tance jsme toho v roce 2025 zvládli mnohem víc

měli jsme tradiční turnaj v bowlingu, tentokrát s ochutnávkou tance (v minulém čísle),



v září jsme navštívili Arcidiecézní muzeum



v říjnu jsme společně dlabali dýně,



také jsme plavali a cvičili v centru BALUO

v prosinci jsme se setkali u vánočního tvoření.

Děkujeme Olomouckému kraji a Statutárnímu městu Olomouc za podporu celoroční činnosti PK Olomouc



Foto: Jana Jašková

TANEČNÍ INTERVENCE PRO ZLEPŠENÍ PŘÍZNAKŮ A PODPORU POHODY PACIENTŮ S PARKINSONOVOU NEMOCÍ



Chcete trénovat svou rovnováhu, chůzi a koordinaci?

Připojte se k našemu projektu **NeuroDance**, který využívá

<https://neurodance.si/>

hudbu, rytmus a tanec jako součást pohybové terapie!

Pravidelné cvičení s využitím tance

Pohyby při hudbě ve dvojicích (partner/partnerka, kamarád/kamarádka jsou vítáni...)

Přátelské prostředí

Odborné vedení lekcí fyzioterapeuty a certifikovanými lektory pro

využití tance u

nemocných s Parkinsonovou nemocí

Pro koho?

- ✓ Pro osoby s počínajícím a středním stadiem Parkinsonovy nemoci ve věku
- ✓ od 40 roků a jejich případný doprovod

Účast zdarma

Kdy a kde?

- ✓ Únor –červen 2026 (délkoprogramu -18 týdnů)
- ✓ 2×týdně (pondělí a středa) od 10:00 do 11:00
- ✓ Olomouc –Neředín, areál FTK

Kdy se přihlásit?

- ✓ prosinec 2025 –leden 2026

Jak se přihlásit?

Zájemci se prosím hlase e-mailem nebo

telefonicky. Mgr. Dagmar Dupalová, Ph.D.

FTK UP, tř. Míru 117, Olomouc 77900



✉ dagmar.dupalova@upol.cz

☎ **Recepce RRR centrum Olomouc 585 63 63 80**

Máte obavu, zda to zvládnete? K účasti nepotřebujete žádnou taneční zkušenost, lekce jsou přizpůsobeny různým zdravotním stavům i zhoršené mobilitě.

Nemáte doprovázející osobu? Nevadí, poradíme si.
Rádi odpovíme na Vaše další případné dotazy. Těšíme se na vás!

Nezapomeň! „TANEC JE LÉK“

Klub PARKINSON V Červeném Kostelci slavil již 15 let výročí.

Pravidelně cvičíme v pečovatelském domě U Jakuba, spolupracujeme se zdravotní školou a společně jsme oslavili krásné jubileum.



Hlavním programem je zdravotní cvičení v pečovatelském domě U Jakuba v Č. Kostelci.

Cvičení vedou dvě vyškolené cvičitelky, které s velkým nasazením připravují pestré tréninky.

V letošním roce jsme navázali "diplomatické styky" se Zdravotní školou v Č. Kostelci. Studenti nám již 2 x předvedli ukázkovou hodinu cviků zaměřených pro nemocné Parkinsonovou nemocí.

Děkujeme vedení školy a studentům za zpestření cvičebních hodin.

Předsedkyně Klubu Parkinson Helena Kukrálová

Pozdrav z klubu Hradec Králové

Vážení členové Společnosti Parkinson, zdravíme Vás z Hradce Králové. Než jsme se nadáli, je tu zase konec roku a s ním i bilance naší klubové činnosti.

Celý rok jsme se snažili pracovat na své kondici. Pravidelná cvičení každý týden, zpestřené tancováním na židli, cvičením se smovey, hrátky s padáky a míči a také „překážková dráha“. Líbili se nám i tréninky hry pétanque. V zimě jsme ji hráli v tělocvičně s indorovými koulemi a na jaře a v létě venku a připravovali se na turnaj v Němčicích. Ten pořádal PK Pardubice s velkou pomocí klubu hráčů pétanque z Němčic u Pardubic s účastí pana starosty Němčic. Celým rokem se táhla naše bowlingová liga.

Uspořádali jsme 14. Sportovní hry parkinsoniků. Zúčastnilo se 60 sportovců a mezi nimi i sportovci ze Slovenska. Na jejich pozvání se naši nadšenci vydali na Slovensko do Radavy a strávili víkend plný her, sportu, cvičení a zábavy.

V září se naše družstvo zúčastnilo Sportovních her seniorů v Hradci Králové. Nová zkušenost a nápad, jak navázat přátelství.

Nejen sportem, ale i výlety, ozdravnými pobyty a kulturou živ je náš klub.

Na jaře to byl výstup na Kunětickou horu u příležitosti Světového dne Parkinsonovy nemoci. Nemocní a jejich rodinní příslušníci opět vystoupali na Kuňku.



Zvládli to i ti, kteří už nemohou chodit. Ti byli vytlačeni na vozících až na nádvoří za pomoci ostatních, a dokonce i náhodných kolem jdoucích výletníků.

V květnu jsme měli ve FN seminář – Pokročilé metody léčby Parkinsonovy nemoci. Pozvání přijala MUDr. Petra Havránková, Ph.D. a prof. Jan Roth, Ph.D. z pražského Centra pro intervenční terapii motorických poruch (ITEMPO) Neurologické kliniky 1. léařské fakulty UK a VFN.

Velmi zajímavé informace o nových pumpách. Seminář navštívili i pacienti, kteří nejsou členy našeho klubu. O události se dozvěděli z našich webových stránek.

Také jsme si vyrazili na výlet do Dvora Králové nad Labem, samozřejmě do ZOO. Ale před tím jsme navštívili Galerii minerálů. Slyšeli jsme, že stojí za to si ji prohlédnout. Skutečnost však předčila naše očekávání. Nádherná expozice minerálů z celého světa. Dvě patra plná zajímavých kamínků, kamenů a velkých sloupů na řezu plných ametystových krystalů. Bezbariérový přístup je zabezpečen výtahem s 320 000 ks rudých granátů na stěnách. Nádhera. Tak alespoň jeden „anděl“ na ukázkou.

A pak už nás čekala procházka zoologickou zahradou. Zvířata, kvetoucí stromy a keře. No prostě balzám na dušičku.



První ozdravný pobyt našeho klubu se konal v červnu v penzionu Pastviny u Pastvinské přehrady. Sedm dní rehabilitačního cvičení, tréninku mozku, logopedie, cvičení jemné motoriky, her, vycházek nebo sezení na zahradě. Večer pak společenské hry, povídání, naše oblíbená hra Rummikub, Hospodský kvíz nebo televize. Jak kdo chce.

Druhý pobyt jsme naplánovali na říjen. Pobyt v hotelu Svatka na Vysočině. Náplň byla stejná jako na Pastvinách jen s tím rozdílem, že v hotelu je bazén, a tak přibylo plavání.



Listopad byl ve znamení umění.

Navštívili jsme Galerii moderního umění na Velkém náměstí v Hradci Králové. Skvělý průvodce nás seznámil s historií samotné budovy a pak jsme si prohlédli jednotlivé expozice. Podívali jsme se i na terasu na střeše a otevřel se nám nový pohled na naše město.

Prosinec, poslední měsíc roku. Připravit vše na Vánoce. Naše vánoční posezení se uskutečnilo 16.prosince.

Jako obvykle v duchu příjemného posezení s přáteli, kávičkou a vánočním cukrovím. Vzpomínáním, kde jsme co hezkého nebo legračního zažili, kde se nám líbilo a co příště uděláme jinak, lépe. Nechyběla ani společná večeře tak, jak má být, s řízkem a bramborovým salátem. S přáním veselých Vánoc jsme se pro letošní rok rozešli.



A co popřát Vám všem?

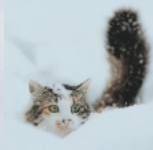
Určitě to, co si nekoupíte, neseženete a ani neukradnete.

Zdraví a zdraví a zdraví.

Na mysli mě vytanulo jednoduché přání:

Do nového roku chceme Vám přát, aby člověk člověka měl rád.

Stáňa Pospíšilová
a členové klubu Hradec Králové



Lázně Vráž mě nabily novou energií



Na jaře loňského roku jsem se přihlásila na týdenní pobyt ve Vráži u Písku.

Měla jsem však náročný rok, mojí chůzi totiž provázely bolesti nohy. Lékařská věda mi zjistila, že kromě zdecimovaných jakýchsi obratlových otvorů v bederní páteři mám jaksi mírně vysunutou ploténku tamtéž, která dráždí nervy, co vedou do nohy po lampasech. Lampasy se prý říká postranním svalům u stehna. A v těch obratlových otvorech prý mám něco jako tenké kořeny od mrkve prorostlé do páteře... Nakonec jsem absolvovala infúzní terapii 5 dní v nemocnici Pod Petřínem, tři týdny rehabilitace v Berouně, také jsem měla velký stres z odchodu z pracovního procesu, respektive poměru a nevěděla jsem zda-li vůbec do Vráže pojedu.

Proč Vám toto píšu na úvod je to, že si myslím, že ve Vráži jsem se hodně uzdravila, odpočinula jsem si a dala jsem se dohromady psychicky. Tyto lázně mě nadchly svým umístěním, v podstatě "Na samotě u lesa", kdy uděláte pár kroků a jste v lese..

Měla jsem jet původně s kolegyní, která nakonec nejela, tak jsem dostala jednolůžkový prostorný pokoj, trochu jsem se bála, zda mi nebude smutno, ale atmosféra lázní předčila má očekávání. Většinu dní jsem měla stále co dělat. Co mě nadchlo, že 5x za ten týden jsme měli volný vstup do bazénu od odpoledne do devíti hodin večer a k tomu 2x skupinové cvičení v bazénu, které bylo vydařené. Bazén byl teplý a sice malý, ale mají tam takzvaný protiproud, takže se dá chvíli plavat jako v pětadvaceti metrovém bazénu. Cvičení také bylo na míčích, bylo velmi lehké v prosklené tělocvičně s výhledem do zahrady. Z procedur ještě zmíním masáž zad a přístrojové masírování plosek nohou. Se stravováním jsem byla spokojená, měli jsme výběr ze tří jídel.



Pro mě krásný zážitek. Taneční večer jsem propásla, zato jsem nepropásla každý den kávu a horké maliny, v dalším krásném prostoru místní kavárny. Seznámila jsem se tam s milými Parkinsoniky a i se setkala se svými již známými.

Jeden den jsme měli koncert Jakuba Smolíka, na kytarový nástroj nám hrál několik žánrů, například instrumentální skladby Franka Sinatry, písničky Suchého a Šlitra, Waldemara Matušky, Ježka a pár písniček z českých filmů.

V krásném malém sále zámku to bylo moc pěkné. Na zámku je také knihovna, kde mají obraz místní legendy, příběhu o nešťastné lásce dvou srdcí. Tato legenda má dvě pamětní místa, jedno za plotem zámeckého parku a druhé asi 2 kilometry od zámku. Že jsou dvě místa jedné legendy vůbec nevdají...

Další legenda, kterou ale málokdo zná je příběh tří rytířů a ti mají zase své místo asi 5 km v hlubším lese, které se nazývá Tři kříže. Udělaly jsme si tam výlet, nakonec jsme to místo nenašly, ale zato jsme ušly ten den 8 kilometrů. Také prohlídka zámecké kaple byla díky paní průvodkyni nezapomenutelná.

Zmíním ještě místní konzum Coop a místní poštu, která má otevřeno dvě hodiny 2x týdně a 3 hodiny také 2x týdně. Poslala jsem odtud několik opravdových pohledů s razítkem pošty.

Napsala Daniela Činátlová



😊 **ÚSMĚV PROSÍM**
(aneb chvilka pro dobrou náladu)

1) Paní u lékaře: „Pane doktore, myslím, že mám problém s pamětí.“

Doktor: „A kdy jste si toho všimla?“

Paní: „**Čeho?**“

2) „**Babičko, jak se pozná, že je člověk starý?**“

„Když se ráno probudí a všechno ho bolí... a nic nového ho nepřekvapí.“

3) **Žena: „Ty mě už vůbec neposloucháš!“**

Muž: „To je zvláštní způsob, jak začít rozhovor.“

4) V čekárně: „Jak dlouho tu čekáte?“

„Už dvě hodiny.“

„A co máte?“

„**Trpělivost.**“

5) „**Dědo, kolik je ti let?**“

„To nevím.“

„Jak to?“

„Já si je nepamatuju všechny!“

6) Doktor se ptá pacienta: „**Cvičíte?**“

Pacient: „Ano.“

Doktor: „A jak často?“

Pacient: „No... když hledám ovladač.“

7) „Já už nevím, co dřív.“

„**A co máš za problém?**“

„Zapomínám!“



CVIČENÍ PAMĚTI

(pro trénink doma i v klubu)

Jak na to:

- stačí 10–15 minut denně
- nepřepínat se – důležitá je pravidelnost, ne výkon
- ideálně dělat v době, kdy se cítíte nejlépe (např. dopoledne)

1) Tři slova

Přečtěte si tato 3 slova:

JABLKO – KLÍČ – VLAK

✓ Úkol: Zapamatujte si je.

Za 5 minut se zkuste bez nápovědy vybavit všechna tři slova.

2) Rychlé počítání (pozornost)

Spočítejte nahlas:

- od 100 odčítejte po 7 (100, 93, 86 ...)
- nebo lehčí verze:
- od 50 odčítejte po 3 (50, 47, 44 ...)

3) Slovní zásoba: KATEGORIE

Během 1 minuty napište co nejvíc slov:

ZVÍŘATA

(lehká varianta)

VĚCI DO KUCHYNĚ

(střední)

SLOVA ZAČÍNAJÍCÍ NA P

(těžší)

4) Najděte rozdíly (logika)

Co sem nepatří? Proč?

- a) jablko – hruška – mrkev – švestka
- b) pes – kočka – kůň – židle
- c) pondělí – středa – sobota – modrá

5) Obrácené slovo (mozkový „stretch“)

Přečtěte slovo pozpátku a napište správně:

DŮM → _____

KÁVA → _____

MOST → _____

ZIMA → _____

KLÍČ → _____

6) Co bylo první? (řazení)

Seřadte činnosti tak, jak by šly po sobě:

zapnout konvici – nalít vodu do hrnku
– vyndat hrnek – uvařit čaj – dát čajový sáček

... BONUS: Ve dvojici

Jeden člověk řekne větu, druhý ji zopakuje a doplní jedno slovo.

Např.:

„Včera jsem byl v obchodě.“

„Včera jsem byl v obchodě a koupil jsem jablka.“

„Včera jsem byl v obchodě, koupil jsem jablka a potkal souseda...“

Cvičení v klubech

BRNO

Setkávání v klubovně

Pravidelně každé třetí pondělí v měsíci od 13.30 – 17.00 hodin, Vojtova 7, Brno Štýřice

Rehabilitační cvičení parkinsoniků - podrobné informace

V tělocvičně - každý čtvrtek od 15.00 – 16.00 hod.

OneClub, Václavská 6, Zelený sál. Od zastávky MHD Václavská se do objektu dostanete přes parkoviště, výtahem do 2. patra k šatnám a Zelenému sálu. U recepcie je možné posedět i občerstvit se. Cvičit budeme hodinu, opět s Darjou. Prosíme o dochvilnost. První polovinu roku ukončíme cvičení 20. 6. 2024. S sebou: přezůvky, pohodlné oblečení, karimatka, overbal.

Stolní tenis

Každé úterý v klubovně Spartaku Slatina, Tuřanka 1, Brno, od 9.00 do 11. 30 hodin,

KONTAKT: nově Libor Jaša, mobil 608 113 923.

Bowling

1x za 14 dnů: zatím nedoplněno, Makovského nám. 1, Brno Žabovřesky (nad Billou)

KONTAKT: Libor Jaša, mobil 608 113 922

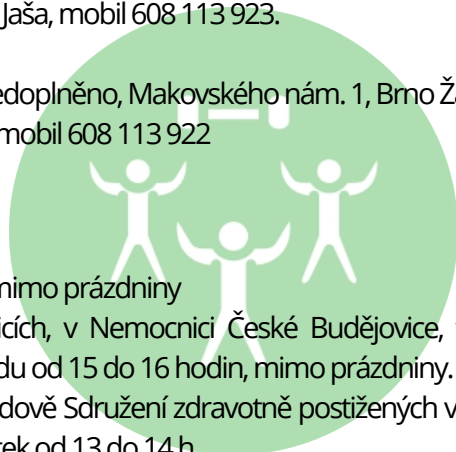
ČESKÉ BUDĚJOVICE

Cvičíme každý týden mimo prázdniny

- v Českých Budějovicích, v Nemocnici České Budějovice, tělocvičně rehabilitačního oddělení, každou středu od 15 do 16 hodin, mimo prázdniny.

- ve Strakonících, v budově Sdružení zdravotně postižených v ČR, Stavbařů 213, 386 01 Strakonice, každý čtvrtek od 13 do 14 h.

Kromě toho se pravidelně scházíme poslední středu v měsíci v budově Zdravotně sociální fakulty Jihočeské univerzity, v těsném sousedství Nemocnice České Budějovice. Na schůze navazuje cvičení. Na schůzích probíráme informace, související s činností klubu i Společnosti Parkinson, z. s., jako takové, také Národní rady osob se zdravotním postižením, již je náš klub členskou pacientskou organizací.



Cvičení v klubech

ČERVENÝ KOSTELEČ

Pravidelná cvičení v pondělí v domě s pečov. službou U Jakuba, Č. Kostelec

PARDOBICE

Každé úterý mimo dnů školního volna budou od 16:00 probíhat pravidelná cvičení v tělocvičně ZŠ Štefánikova.

MLADÁ BOLESLAV

Skupinové cvičení probíhá vždy v pondělí od 14.00 hod v Klementýnce.

PRAHA

Skupinové cvičení

každou středu 12.30 - 13.30 na Rehabilitační klinice FN Motol, navazuje 30 minut logopedie. Každý si platí zvlášť 80 Kč, Informace podá Jiří Rára tel. 607 969 772

Cvičení ve středu v 16:00 hod na adrese Dům sociálních a zdravotních služeb, ulice U Vršovického nádraží 5, 101 00 Praha 10, je pozastaveno z důvodu malého počtu cvičících. Pokud bude dostatek zájemců, bude obnoveno. Hlaste se na kancelar@spolecnost-parkinson.cz

(přidat se můžete i na cvičení pořádané Parkinson- Help <https://www.parkinson-help.cz/pravidelne/> PO - 14,00 hod Cvičení - kruhový trénink Domov pro seniory HÁJE; navazuje 15,00 hod Trenink paměti, Domov pro seniory HÁJE, vstup 75 Kč/1 osoba)

Bowling (PRAHA)

ÚT, PÁ - Na Bělidle (Metro Anděl) informace podá Lenka Svobodová tel. 744 720 248, Projekt Sportovní činnost PK Praha spolufinancuje Městská část Praha 10.

Cvičení v klubech

HRADEC KRÁLOVÉ

Cvičení - každé úterý od 9.15 do 10.15 hod.

Bowlingová liga - každé první úterý v měsíci po cvičení (termín je upřesněn v příspěvku Bowlingová liga 2025)

Pétanque 3. čtvrtek v měsíci po cvičení

LIBEREC

CVIČENÍ - Každý týden se ve středu od 14 hodin scházíme v libereckém Paláci Liebig. Cvičíme ve velké tělocvičně střídavě na židlích i karimatkách. Pro zpestření přitom využíváme sortiment sportovního náčiní - činky, míče, masážní míčky, gummy, cihličky.

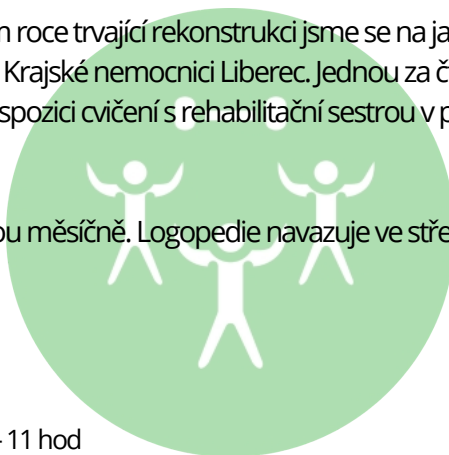
PLAVÁNÍ - Po půldruhém roce trvající rekonstrukci jsme se na jaře 2025 dočkali znovuotevření bazénu v Krajské nemocnici Liberec. Jednou za čtyři týdny máme v pondělí od 14 hodin k dispozici cvičení s rehabilitační sestrou v příjemně teplé vodě 36-38°C.

LOGOPEDIE - vždy jednou měsíčně. Logopedie navazuje ve středu od 15 hodin na cvičení v tělocvičně.

OLOMOUC

CVIČENÍ - STŘEDA OD 10: - 11 hod

Od února neurodance - více info Mgr. Dagmar Dupalová tel: 604209687



Zdravím Vás lidičky.

Já jsem Arya.

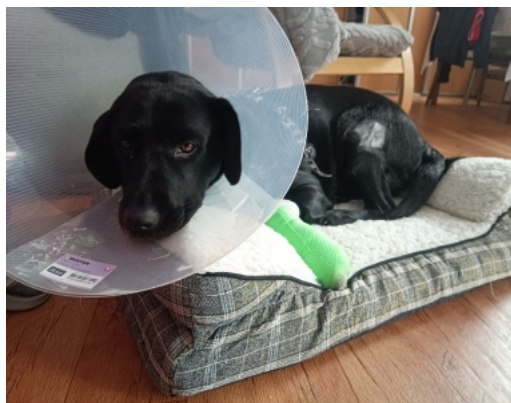
Nemůžu teď ven, protože mám tlapy po operaci. Ale ti z Vás, kdo můžete, běžte. Tak běžte už. Jen pozor na ledě.

Slunce je lék.

Čerstvý vzduch a pohyb okysličují mozek.

Vezměte hole a hybaj ven.

Vaše Arya



Kontakty

Společnost Parkinson, z. s.
Adresa: Volyňská 933/20, 10000 Praha 10
IČ: 60458887

Telefon kancelář: 774 443 561
Web: www.spolecnost-parkinson.cz
I.Č. účtu: 1766 806 504/0600 MONETA Money Bank
Praha

Výbor

Předsedkyně	Marta Pátková	739645261	patkova@spolecnost-parkinson.cz
Místopředseda	Ing. František Klíma	604590597	fjklima@gmail.com
Místopředsedkyně	Stanislava Pospíšilová	603815285	stanapospisilova@seznam.cz
Člen výboru	Jiří Rára	607969772	rara@spolecnost-parkinson.cz
Členka výboru	Marcela Plachá	737288172	marcik37@seznam.cz

Kluby

Brno	Mgr. Eva Vernerová	606145248	vern.eva@seznam.cz
Červený Kostelec	Helena Kukrálová	737109815	helena@kukral.cz
České Budějovice	MVDr. Petr Hořava	604259414	horavaml@seznam.cz
Havlíčkův Brod			
Hradec Králové	Stanislava Pospíšilová	603815285	stanapospisilova@seznam.cz
Liberec	Mgr. Dagmar Votrubcová	603542136	dagmar.votrubcova@seznam.cz
Mladá Boleslav	Josef Březina	728233022	josef.brezina@cejetice.cz
Olomouc	Mgr. Dagmar Dupalová, Ph.D.	604209687	dagmar.dupalova@upol.cz
Pardubice	Štěpánka Šimonová	775324466	petrstepanka@atlas.cz
Plzeň	Valer Mičunda	775342444	val.mic@seznam.cz
Praha	Daniela Čínátlová	724318989	cinatlova@volny.cz

DĚKUJEME NAŠIM SPONZORŮM



X PRAHA 10

B | R | N | O |



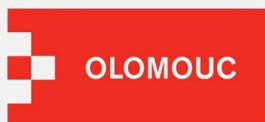
abbvie

HRADEC KRÁLOVÉ



PLZEŇSKÝ KRAJ

AMGEN



Medtronic

